

道藏精華第二集之五
文淵閣藏書天石主人編

上海涵海社印行

道藏精華

靜虛法輯要

道藏精華第二集之五
文山遯叟蕭天石主編

靜坐法輯要

自由出版社印行

道藏精華第二集之九
文山遯叟蕭天石主編

靜坐法輯要

自由出版社印行

靜坐法輯要例言

一、靜坐法爲儒、釋、道三家用以修養身心性命之最通行方法，各家所用工夫，容有異同，而其大本大根與原理原則，實無二致。極其功也，可以窮理盡性，可以開慧開悟，可以入聖通神，可以成佛作祖，非僅在養生而已也！故古諺謂：靜裡乾坤大，坐中道法宏；實非虛語。

二、養生工夫，要不外動靜二門，亦即所謂外功與內功。前者之極效，祇在養身強身保命續命而已。後者除能達上述目的而外，尤能及於心性之修養，使人能由此而能解脫博地凡夫，上超於入聖登真之境地。仙佛聖人三者，均爲各家所列爲人生之最高境界，而其入道之門，捨心性莫由也。修明心性之最澈底最上乘工夫，則以靜坐爲捷要法門。

三、靜爲道根，故靜坐可以入道；靜爲性本，故靜坐可以見性；靜爲心原，故靜坐可以明心；靜爲生基，故靜坐可以復命。一涉於動，則諸蔽矣。故靜坐之上乘法，祇在「虛極靜篤，寂然不動」二語。「虛極靜篤」，自可「無而生有」；「寂然不動」，自可「感而遂通」。虛中自有大用，靜中別有天地；一切神化

，皆由此生，亦自在其中矣。

四、儒家靜坐法無專跌，散見羣書，東麟西爪，且類皆祇涉原則，而未及方法，且乏系統，致一般人以為儒家無靜坐工夫一門，實則大謬不然。佛家靜坐法，多偏重性功，對命功常隱而不言。道家靜坐法，則羣主性命雙修：宗派小岐，祇在後先而已。本書所選缺儒家，可做為道佛二家靜坐法合參之用也。

五、本書初版僅選刊靜坐法書四種，此次再版，特予增刊八篇，以補其不及。要皆以能易讀易明易修易行者為原則，主旨在供初習靜坐者參究之門徑。其較深入者，可於道佛兩家典籍中博覽而窮求之。

六、本書所選全真要道，係輯呂祖與王重陽祖師等傳道時所示靜坐之簡要法門。其中甚多妙訣孔竅，切不可忽。

七、本書於全真要道之後，增刊太乙山人之道家養生要旨一文，慎吾散人悟真子集註之金丹攝要語錄，及其靈寶畢法揮要二文，均極簡要精微，可補初版道家靜坐法要之不足。

八、因是子蔣維喬先生，先習道家靜坐法，惜未能有得，後改兼參佛家方法。其所著靜坐法正續編，銷行達數十萬冊，以其極淺明而易行也。此次共選刊其書三

種。一爲靜坐法正編，（初版缺，本書合刊本刪節其問答語錄，本社另印有單行本，未予節略，可參閱。）一爲靜坐法續編（兼參佛家方法者），一爲其靜坐衛生實驗談。實驗談一書係其八十二歲後之個人經驗語，極坦白而無保留，可供借鏡。惟其通八脈之過程與景象，則非盡人如是，不可卽以爲師法也。

九、袁了凡靜坐要訣一書，純用佛家方法，精簡扼要。佩家靜坐經籍，雖遠不如道家之多，然方法亦不少，工夫亦極細密，如天臺宗之止觀法，淨土宗之十六觀法，禪宗之修禪定法，賢首宗之華嚴法界觀法，密宗中方法亦多，惟非金剛上師莫傳。佛家靜坐最普遍通行者，爲小止觀與六妙品之方法，了凡先生此書，卽以此二書爲範本。其次，世人用禪淨雙修與禪密雙修者亦不少。

十、本書繼了凡先生靜坐法後，選刊南懷瑾居士之禪宗修定法要一文，用供修禪宗者與初習靜坐者之參考。

十一、最後刊載眞心息妄要訣一文，乃爲習靜坐者息妄心除雜念之最上法門。又刊指極居士之靜坐與各道門修養方法一文，俾使讀者藉能廣泛明瞭各門入手所用一般方法之概略。文中並簡述其利弊，俾使學人有所揀擇焉！

十二、本書純選刊道佛兩家之靜坐方法，既可供道佛雙修者合參之用；亦可供單修

一門深入者，資爲互參互證之用。至佛家中瑜伽宗典籍，敝社已刊行兩種，嗣後當陸續刊行。密宗典籍，今亦已刊佈三種，藉供有心人之參證，而廣結善緣也。

中華民國五十年雙十節日文山遯叟蕭天石於臺北石園

三
增訂本
靜坐法輯要目錄

全真要道 目錄

太乙山人恭輯

呂純陽 王重陽 王玉陽 馬丹陽 邱長春諸仙真語錄

一 全真之道

二 煉性之道

三 先天之道

四 修真之道上

五 修真之道下

六 靜坐之道上

七 靜坐之道下

八 煉心之道

九 性命双修之道

十 學道須知

附一 道家靜坐養生要旨(太乙山人)

附二 金丹撮要語錄 (慎吾散人)

一 二 三 五 六 八 一一 一四 一六 一七 二一 二九

附三 靈寶畢法捷要

(慎吾散人)

四五

附四 金丹要訣引

(澄陽子)

五七

因是子靜坐法正編 目錄

訂正敘文

六三

原理篇

六五

人類之根本

六五

全身之重心

六六

靜坐與生理的關係

六七

靜坐與心理的關係

六九

重心即身心一致之根本

七〇

靜字之真義

七一

靜坐中安定重心之現象

七一

形骸之我與精神之我

七二

方法篇

七二

甲、姿勢

七三

靜坐前後之注意

七三

靜坐時之兩足

七三

靜坐時之胸部臀部腹部

七五

靜坐之顏面耳目口及呼吸·····	七六
靜坐時之心境·····	七七
靜坐之時間·····	七九
乙、呼吸·····	八〇
一自然呼吸·····	八一
二正呼吸·····	八二
呼吸之練習·····	八四
心降下與呼吸之關係·····	八五
靜坐時腹內之震動·····	八六
經驗篇·····	八八
幼年時代·····	八八
青年時代·····	八八
靜坐之發端·····	八九
靜坐之繼續·····	八九
靜坐之課程·····	八〇
初入手時之困難·····	九〇
第一次之震動·····	九一
第二三次之震動·····	九二
二十餘年之研究·····	九三

靜坐宜知忘字訣.....九五

靜坐不可求速效.....九六

震動與成效無關係.....九六

靜坐與睡眠之關係.....九七

靜坐與食物之關係.....九七

附錄.....九九

因是先生傳.....九九

詠懷五首.....一〇〇

老友簡翁於富春江見懷寄贈然而吟一首.....一〇一

日本提倡靜坐法者岡田虎田二派之比較.....一〇四

岡田虎田二之死.....一〇六

因是子靜坐法續編 目錄

第一章 靜坐前後之調和工夫.....一二

第一節 調飲食.....一一

第二節 調睡眠.....一二

第三節 調伏三毒.....一三

第四節 調身.....一四

第五節 調息.....一六

第六節 調心.....一八

第二章	正修止觀工夫	一一九
第一節	修止	一一九
第二節	修觀	一二四
第三節	止觀雙修	一二七
第四節	隨時對境修止觀	一二九
第五節	念佛止觀	一三七
第三章	善根發現	一三九
第一節	息道善根發現	一三九
第二節	不淨觀善根發現	一四〇
第三節	慈悲觀善根發現	一四〇
第四節	因緣觀善根發現	一四一
第五節	念佛善根發現	一四一
第四章	覺知魔事	一四二
第五章	治病	一四四
第六章	證果	一四九
佛學大要		一五三
因是子靜坐衛生實驗談目錄		
第一章	緒言	一六九

第二章	靜坐的原理	一七〇
第一節	靜字的意義	
第二節	身心的矛盾	
第三章	靜坐與生理的關係	一七二
第一節	神經	
第二節	血液	
第三節	呼吸	
第四節	新陳代謝	
第四章	靜坐的方法	一八二
第一節	靜坐前後的調和功夫	
	(甲、調飲食 乙、調睡眠 丙、調身 丁、調息 戊、調心)	
第五章	止觀法門	一八八
第六章	六妙法門	一九一
	(一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨)	
第七章	我的經驗	一九五
第一節	少年時代	
第二節	中年時代	
第三節	修習東密	
第四節	生理上的大變化	
第八章	晚年時代	二〇六
第一節	修學藏密開頂法	
第二節	修習藏密的大手印	
第九章	結語	二一一

老子凡靜坐要訣目錄

原序	二一七
一 辨志篇	二二三
二 豫行篇	二二七
三 修證篇	二三三
四 調息篇	二五五
五 遣欲篇	二七三
六 廣愛篇	二八一
禪宗修定法要	二八七
真心息妄要訣	三〇三
靜坐與各道門修養方法	三〇七
道家聖脈及其內聖修養心法目錄	蕭天石
一、儒家聖脈抉微	二一七
二、聖人境界與聖人氣象	三二三

三、儒家內聖靜坐心法上	三三八
四、儒家內聖靜坐心法下	三三二
1 守中法要	三三三
2 守一法要	三三五
3 守仁法要	三三八
4 存誠法要	三四〇
5 養氣法要	三四二
6 格物法要	三四六
7 修正法要	三四八
8 修靜法要	三五〇
9 修定法要	三五四
10 修觀法要	三五七
11 修息法要	三六二
12 至命法要	三六四
五、結語	三六六

道藏精華第二集之九
文山遜叟蕭天石主編

全真要道

自由出版社印行

全真要道

太乙山人恭輯

一 全真之道

呂純陽祖師

所謂全真者，純真不假之意也。人誰無真心，一轉便非矣。人誰無真意，一雜便亡矣。人誰無真情，一偏便差矣。初心爲真，變幻卽爲假心。始意爲真，計較卽爲假意。至情爲真，乖戾卽爲假情。所謂初心者，卽固有之心也。所謂始意者，卽朕兆之意也。所謂至情者，卽本性之情也。心中有真意真情，情中方見真心真意。由真心發而爲真意，由真意發而爲真情，是情卽自然景象，無時非天機之呈露，然則人可不真哉。人不真心，卽無真意，無真意卽無真情。嘗見修道之士，動則私念迭起，念之私卽心不真處；靜則欲念相循，念在欲亦卽心不真處。私欲不絕，發或全無真意，或半真半假，卽半真半假之際，正天人相乘之時。是意也，情所不能掩也。驗真道先驗真情，驗真情卽可知心真與未真，知意真與未真。故修真之道，必以意始。意識心亦誠，卽心所發之情亦誠矣。誠斯真也，誠若不真，見之於言，則言不由衷，非真言也。見之於行，則行不率性

，非真行也。修之者，修去心外之心，意外之意，情外之情，當於舉念發言時，提起天良，放下人心，不許疑貳其心，混雜其意，誤用其意，方爲真心真意真情，一毫不假，卽是真道。真道徧行，故謂之全真也。

二 煉性之道

王重陽祖師

道者，覺路也，使人歸於覺路而出迷途也。然必由淺入深，以小致大，依次序做去，方可有功。大凡學道者，先要煉性。蓋性本先天之物，必須將他煉得圓陀陀、光灼灼，方爲妙用。夫性與情連，性情發動，如龍虎之猖狂，若不煉之，使他降伏，焉能去其猖狂而歸於虛無也。煉性之道，要混混沌沌，不識不知，無人無我，煉之方得入法。降龍伏虎之道旣行，又必鎖心猿而拴意馬。所謂心猿意馬者，心如猿猴之狡，意如烈馬之馳，故必拴之鎖之，使猿無所施其狡，馬無所逞其馳，使歸於靜定。靜定之功，能奪天地造化。陰陽妙理。能靜則萬慮俱消，能定則一念不萌，順而行之爲凡，逆而行之爲仙。要使心內無一毫雜念，莫一點障礙，空空洞洞，不着一物。杳杳冥冥，莫得一様，所

謂一絲不掛，一塵不染。此乃道之大略，更有深奧不可名狀。只可心領意會矣。

三 先天之道

王重陽祖師

先天者，渾沌一氣也。無色無聲，不識不知，有何所似？有言似者，便非先天也。似之一字，便失妙諦。不可以似言之。但言先天有所似。卽着於相也。一着於相便失先天之義。人言先天在這裏，這裏已屬於不是。人言先天在那裏，那裏也非先天義。說來說去無一物，卽將一字來擬議，休說一字是先天，一字原來也不是。（按：性本先天卽靈物，能煉真性卽先天。）

○○重陽祖師對上圖二圈，加以解說曰：頭一個圈兒，是渾渾沌沌，天地未分，日月未判之象，名曰無極。無而生有，故於圈內生出一點，是名太極。這一點生天生地生萬物，這先天由太極而生，這一點卽爲一氣，故曰先天一氣。這性從先天而發，發於未有其身之前，著於已沒其身之後。這一點靈性，是不生不滅之根，故曰靈根。這靈根無人，只是凡人自昧耳。自昧者自迷也。自迷本性，遂使妄念齊生，邪侈隨念而入。

，永失先天。不聞大道也，苦海無邊，何所是岸。嗟乎！悟道者無幾人，行道者少實參，先天隨處皆可驗！莫以人心間先天，若以人心間於先天，先天永不可得；將道心間於先天，先天即在目前。人心者，即一心暗昧貪求之心也。道心者，即天良發現之心也。天良既發現，先天不求而自得也。

修行念頭，細中有細。有一念之私，即有一毫渣滓在心。有一念之欲，心中即有一大魔障。蓋私欲一起，即失先天；必去私欲，方可存先天。先天者一氣也。私欲起則火動，火動則氣散，氣一散何有先天？又何以審火候？私重則氣微，又何以復靈機？欲甚則氣枯，又何以得奧妙？其機如此。私念當除不當除？欲念當除不當除？妄念當除不當除？有私念者聽吾言必戒，有欲念者必戒，有妄念者必戒。總要將心養得寂然不動，然後念頭可滅。念滅則私盡，私盡則欲淨，欲淨則陽純，陽純而陰消也。真仙大佛，無不從此中得來，皆於念頭處下手，不可視為具談。（按：道在吾心，仙亦在吾心。心外求仙，心外求道，便愈求愈遠隔十萬八千里矣。故呂祖曾謂：千言萬語，祇不過發明煉心二字。）

四 修真之道（上）

前人

世之修道者，或在事上修，或在貌上修，或在口上修，皆失之遠矣，於道原無分毫。又從耳目上修，肚腹上修，恭敬上修，一切有爲法，皆非道也。有失真道之義，不可謂之道也。其形流露，不可盡言，有近於旁門者，有假託修煉者，有浮華重而鎮靜少者，有心志切而力量弱者，皆各有病。病在這個太輕，病在那個太重，都未由中自然做去。故樂在此而憂在彼，進一寸而退一丈，未有大道之妙趣。而實不知也。總之，人心不滅，道心不徹。人心不滅者，未看淡俗情，衣服恐其不華麗，飲食恐其不鮮美，聲名恐其不彰揚，才華恐其不顯露，銀錢貨物恐其不多，田園屋宇恐其不廣；一切不能看淡，時而有求福之心，時而有欲安之意，時而有貧苦之嘆，時而有奢侈之思，滿懷私欲，此卽所謂人心也。不滅者，不能看淡世俗使之去也。凡人皆具真性，是有造之道器，可成之根基。却因不能看淡世俗，而使道心不徹也。所謂道心者；淡有也，淡無也，淡美也，淡醜也，淡得也，淡失也，淡毀也，淡譽也，淡生也，淡死也，能看淡一切，便是道。

心。此心用來修道而道可成，用來降魔而魔自消也。修道者，可不去其人心，而存其道心耶？但願人人皆發道心而成正果也。

五 修真之道（下）

前人

修真首貴能却除病根。却病者非却風寒暑熱之病，要却貪嗔癡愛之病。此病一却，百病不生，可以延年益壽，可以成仙成佛，爲聖爲賢。除病之道，要除病根。尋着其根，病不難除也。其病多半從貪嗔癡愛得來，又由酒色財氣所致。是故修行之人，必先除酒色財氣，去其外感。後絕貪嗔癡愛，去其內傷。病根自拔，病體自愈。然後大道可修，長生可得。今指酒字而言，有人知酒之爲害於道也，誓必除之。及見酒猶津津以戒自持，或因人勸，或見人行令，而遂有欲飲之意。本不曾飲，而此意一起，卽如飲也，此乃酒之病根也。及見色猶念念以戒自持。或嬌姿獻媚，窈窕呈情，而心意頗動，遂有羨慕之情，本不曾通，而此情一起，卽如通也，此乃色之病根也。除者須於起情之時除之，方可盡去其根。可見酒色之病根，皆藏於心意之間。欲去病根之道，先正其心，後誠

其意，而病根自斷也。其病根之不斷者，由心意之未正也。心意未正，偶發一念，雖不曾飲，而此意已欲飲也。雖不曾通，而此情已欲通也。先時原無此想，因感外面動內，猶水中之月，岸石激水，水動則月亦與俱動。雖無其實，而形影已搖也，眞道不可得也。欲求斷根之法，儒有非禮勿視，非禮勿動，見如不見，聞如未聞；佛有忘人忘我忘衆生之語；道有視之不見，聽之不聞之說；此皆可以鋤酒色之病根也。至於財字難言矣。有因道緣未就，而暫作計較者，有因身家甚窮，而姑求生活者，其勢不得不然。尙有略迹原心之例。其餘有講門面者，有講聲勢豪赫，服食奢華者，有講田園廬舍者，以及奇技巧淫者；常在名場利藪中打擾，屢於算盤斗秤內苛求，既欲求名求利，又欲成仙成佛，這個樣兒也來學道、豈不可笑。至於氣字。人人未平，剛氣誰人有，正氣誰人養，不過使一切浮氣躁氣血氣俗氣，或於貌上流露，或於言中爭勝，或於事中爭強，或於忿中逞雄，認氣不認理，安有浩然之氣哉！如此等人，也來學道，豈不可笑，此等病根，欲求絕斷之法，儒曰不義之富貴於我如浮雲，又曰持其志勿暴其氣。釋曰不受福德。得成於忍。道曰悉破慳貪，慈心下氣。此皆可以除財氣之病根也。以上四端，欲斬斷病根，

必正其心念。儒在乎醒，佛在乎覺，道在乎悟。能醒能覺能悟，則天下事看得透徹也。

大道無窮，取之不竭，用之不盡，要使貫通萬化，不可執其一端。要誠心向道，真心改過，方有益於身心也。

道不向不成，一時一刻不離本體，一言一動必由寸衷。惺惺不昧，念念皆仁，此真向道也，過不改不除，如病在私，則以公心去其私。病在欲，則以理心去其欲。病在偏，則以中心去其偏。病在傲，則以和心去其傲。凡病在此處，即於此處治病。求功如此，隨起隨覺，隨覺隨掃，隨掃隨滅，自然心中和如春風，朗如星月，闊如天地，靜如山嶽，漸漸氣滿神溢，默運乎一元，充周乎四體，不知不覺之間，而大道成也。

六 靜坐之道（上）

王重陽祖師
馬丹陽祖師

靜坐忘情，止念心死神活。厚鋪坐褥，寬衣解帶，於子時向東微微盤膝打坐。握固端身，叩齒嚥津，舌抵上腭，耳以反聽，微閉其目，以垂眼簾，以神光返照於臍下，故曰玄關。靜坐之工，首須止妄念。有一毫妄念，則神不純陽，而功難成也。又要忘情，

情不妄則心緒不寧，道亦難成也。

厚鋪坐褥者，使可耐坐而不倦也，寬衣解帶者，使氣得以行往也。子時者，乃陽氣發生之時也。向東者，取生氣也。盤膝而坐者，收養氣神也。握固者，卽拳手以兩姆指插第三指，爲忘形也。端身直脊者，使兩間通達而氣不擁塞也。唇齒相叩者，重樓無耗氣之患；口乃氣竅，口開則氣散，故宜閉之耳。返聽者，耳通精竅，逐於音聲，故返聽而不聞也。微閉目者，使不坐於黑暗也。目爲神竅，目傷於色，神從色散；全閉則神露，全閉則神暗，故半垂簾也。目光自玄宮返照於臍下者，猶天之日月光明普照而生萬物也。寡言語以聚氣，使氣不漏於口。絕音聲以養精，使精不漏於耳。空色相以凝神，使神不漏於目。故謂之無漏真人也。此乃打坐之工，入德之門，不可視爲虛妄。勤而行之，自有應效，休得懈怠，自誤前程。

祇因背了造化爐，靜坐孤修氣轉枯。女子無夫爲怨女，男子無妻是曠夫。我今明明對你講，一陰一陽不可無。陰陽配合是正理，黃婆勸飲手提壺。西家女，東家郎，彼此和好兩相當。只因黃婆爲媒證，配合夫婦入洞房。二八相當歸交感，結成胎孕在身傍。

十月工夫溫養足，產個嬰兒比人強。你今依我這樣做，立到天宮朝玉皇。（按：以上爲王重陽先生指點孫不二靜坐工訣時語）

學道之人，要虛心下氣，不恥下問，方是得一步進一步，一步高似一步；積絲累寸，積寸累尺，積尺累丈；以十成千，以千成萬；道之妙處，難以數計，故曰道妙無窮。……夫一陰一陽之謂道，離了陰陽道不成。這陰陽是陽火陰符之陰陽也，非謂男婚女嫁，治世之陰陽也。這個是言如此妙理，惜人不悟。那個是言這般玄機，惜人不識。獨陽不長者，陽屬火，火多必躁，不能成丹。孤陰不生者，陰生水，水多必溢，不能成丹。此孤陰獨陽者，譬水火不能濟也。總而言之，修道之人，要水火相濟，陰陽貫通，方可還丹。說背了造化爐，祇是靜坐枯修反而氣轉枯者，在指示靜坐修丹，不可不明真陰真陽之理也。曠夫怨女，亦孤陰不生，獨陽不長之義也。明在指點學道之人，不可無此陰陽。此陰陽者，乃還丹之妙用也。黃婆者，真意也。以真意會通陰陽，如提壺勸飲，良美矣。真意屬土，土色黃，故喻之爲婆。西家女、金也，金旺於西，故曰西家。東家郎、木也，木旺於東，故曰東家。兩相當、二八一斤之數也。金非木之子不剋，木非金

之子不生，於陰陽造化，五行生剋之理也。修道者，必以意會通，如媒之說合兩家，使金木相逢，兩無間隔，如夫妻之好。洞房者、丹庭也。使金木歸於丹庭。金者、魄也，木者、魂也，聚此魂魄於一處，戀戀不捨，依依相偎，魂不離魄，魄不離魂，似夫妻一般，兩下相當。汞也是八兩，鉛也是八兩。交感、是結丹之處，是言魂魄相依，精氣若有所感，凝結其中，如懷胎也。十月者，十爲數足。溫養者，火候也。此言精氣凝結，以火候煅煉成丹。足乃圓滿之謂，工程圓滿，嬰兒降生。嬰兒是真氣所化之神也。此神從泥丸宮出來，上朝金闕而爲真人，豈不是神仙乎。（按：以上爲馬丹陽祖師語）

七 靜坐之道（下）

王重陽

人身以氣爲本，以心爲根，以性爲幕。天地相去八萬四千里，人心腎相去八寸四分。腎是內腎，膀下三寸三分是也。正串着一脈以通息之浮沉，息總百脈，一呼則百脈皆開，一吸則百脈皆閉。天地造化流行，亦不外乎呼吸二字。人呼吸在心腎之間，則血氣自順，元氣自固，七情不肆，百病不治而自消也。打坐之法，每子午卯酉時，於靜室內

，厚鋪坐褥，於褥上盤膝而坐，微目視臍，以棉花塞耳，心絕念慮，以意隨呼吸，一往一來，上下隨呼吸之間，勿遲勿速，任其自然。坐一炷香久，覺得口鼻之氣不粗，漸漸柔細。又一炷香久，覺得口鼻之氣，似有似無。然後緩緩伸脚開目，去耳塞，下坐行數十百步，又側身偃臥，片時起來，啜粥湯半碗，不可作勞，切勿惱怒，以損工夫而傷真氣也。

我教以靜爲主，這靜字上可以參贊化育，下可以包羅萬象。這靜字不但修行悟道可用，卽齊家治國亦不可少也。

靜之一字，妙理無窮。但言靜者多，而知靜者少，故欲靜而不能靜矣，是未尋着靜之根源。靜之根，先要看空世界。靜之門，當從不靜處下斬絕工夫。靜之終，當求常靜。一動卽用防備妙訣。念頭一起，隨卽消滅，滅而復生，宜不使之生。生而卽滅，使其永滅。靜之極，不靜自靜，何嘗言靜，何嘗言不靜。止至善者，莫過於靜。靜之於斯，泰山崩前而不驚也，非故不驚也，崩前而若未崩前也。美女當前而不動，非故不動也，當前而若未當前也。至於動作行爲，待人接物，其鎮靜之功，自然有不知其所以然者。

父母見之，頑者慈也。兄弟見之，戾者和也。妻子見之，悍者順也。朋友見之，僞者誠也。俗者見之，粗者細也。士人見之，肆者謹也。以此忠君，忠是性分。以此愛民，是真實之愛，非姑息之愛。有何不行之道，不伸之志哉！斯言非奇也，而奇不可言。不特靜中靜，而動中亦靜。動靜俱靜，道可有成。佛言明心見性，非靜不能明與見也。儒言窮理盡性，非靜不能窮與盡也。道言修真養性，非靜不能修與養也。靜者，三教之命脈。不特此也，試看一日非夜之靜，無以爲晝之動之本。四時非冬之靜，無以爲春之動之本。是道本於靜，自然之理也。道本自然，舍靜從何入門。

凡打坐者，非形體端坐，瞑目合眼，謂之打坐，此假打坐也，十二時辰，行住坐臥，一切動中，心似泰山，不搖不動。把斷四門，眼耳鼻口，不令內出外入者，此名真打坐也。能如此者，雖身處塵世，名已列於仙宮。不須遠參，便是肉身聖賢。三年行，脫殼登仙，一粒丹成，神遊八極矣。

（打坐工夫不在多，全憑煉氣與除魔；且將障礙二齊去，勿使心頭有網羅。障礙不消煩惱聚，網羅不解怎娑婆；分明至理相傳授，切勿因循自坎坷。）

八 煉心之道

王重陽祖師

吾婆心度世，苦口化人，意欲使人人同歸覺路，在在共出迷津。夫余亦人也，生能好道，少而痴蠢，長而怪異，壯而通神。世之奇吾者，皆以吾爲異也。夫吾豈有異哉？不過蠢耳庸耳愚耳已矣。吾何異？不貪不妬，不想不妄，蠢也。不知計慮，不明巧拙，愚也。不言怪異，不落塵俗，庸也。世人說我蠢，笑我愚，責我庸，吾轉痛世人不蠢不愚不庸，而不知振拔。吾卽以至蠢至愚至庸之道，以醒悟世人。

人如不能知心，卽不知道。故修道者，必自煉心始也。然煉於未發難知，煉於既發易爲。如游心放心諸雜念心，皆既發之心也。而欲使之寂然不動，殆必守其心，定其心，收其心。夫守心之訣，在守其未動時。定心之訣，在定其必動時。收心之訣，在收其已動時。收之不易，先要隨起隨收；收之愈疾，守之愈堅，定之愈固。此乃我道門修心之妙訣也。要使此心空無一物。蓋心者，卽先天一氣之真陽結成，故心屬火。非純陽無陰也，陽中自有真陰，故心形上有三數覆下，下有偃月載上。可見陽非陰不長，陰非陽

不生。真陰從真陽，故以心名。所以動一毫妄念，心內就短少一分真氣。一事入心，便添一種魔障。故心一起，卽不以心名，是名曰念。念字之形。人有二心也。人有二心，不能專一，故百事無成。欲其至於道，是欲向東而反之西，愈行愈遠矣。心爲一身之主。有一無二。若起二心。是謂之念也。此念一萌。便生出許多虛妄之事。而心也不能作主。致使此身陷於沈溺，而永難拔度矣。

（按：儒家言正心，佛家言明心，道家言煉心。心皆一心，法皆一法，無有別也。修持容或有小異，證果則無不同歸。而作聖作仙作佛，總皆自求於心。從心起修，則一真一切真，一得一切得矣。）

凡降心之道，若寂然不動，昏昏默默，不見萬物，杳杳冥冥，不內不外，無絲毫念想，此是定心，不可降也。若隨境生心，顛倒尋頭覓尾，此名亂心，敗壞道德，損失性命，不可縱也。行住坐臥，宜隨時檢點此心，有何差錯，有何過失，務宜正其不正而歸於正，則至善矣。總以心不爲物誘，不爲習染，不爲外動爲要。一有動念，必卽力下克己工夫，以降服其心，使對境而不動心。日降其物心人心，而復其道心天心，則幾道

矣。

九 性命雙修之道

王重陽祖師
王玉陽祖師

性命雙修之法，要內外俱有，缺外功則德行不全，缺內功則本源不清。夫外功者，平生居心，須使無虧。一言必謹，言有功也。一行必慎，行有功也。一事不苟，一介必嚴，莫非功之所積，功之所推。夫內功者何？惺惺勿致於昏昧，防意如防城之險。空空不著一物，守心更比守身之嚴。時而天人介於幾希，天人即交戰之會也。吾將內功重而言之。蓋內功不可以色見，不可以相求，不可以倖致，不可以苟安。掃去一毫之色相，即有一毫之陽生。掃去無限之色相，即有無限之陽生。將色相掃盡，不留些子芥蒂，則純陽之體也。有等修道者，非不信心堅固，而弊在速成。工夫未到，便思證果。又有等修道者，非不加意盤旋，而弊在安閒。日日淹淹欲睡，時時悶悶不樂，精神不振，艱於行持，不肯用工。豈不知一長一枝，用盡無限心機，方得隨心應手。半絲半縷，費盡許多氣力，方稱心而足意。豈有學神仙者，可不下苦工夫（按：此段爲王重陽祖師語。）

夫真陰真陽者，陰陽二氣也。真陽之氣藏於肝，真陰之氣聚於肺。肝者、木也，聚魂之所。肺者、金也，藏魄之地。金爲兌女，木爲震男；木旺於東，金產於西。故喻以東家郎西家女。而欲使金木相逢，魂不離魄，魄不離魂，如夫戀妻，如妻依夫，此卽陰陽會合之理。如人之有家室也。然必要借黃婆勾引，方得相見。黃婆者，真意也。言是必借真意會通，可使金木兩無間隔。方能如夫妻之好。意屬土而多情，其色黃而好動，故喻之爲婆。東西往來，會通兩家，如媒妁一般。懷胎者，是言真氣凝聚於丹田之內，如有孕之狀。真氣具足，發現於神。故曰神爲氣之子，氣乃神之母。故有嬰兒降生之言。到此地步，大丹成也，可與天地同老，日月同休。（按：此段爲王玉陽祖師語。）

十 學道須知

王重陽祖師
邱長春祖師

學道之人，要置生死於度外。破得一個死字，方可爲不死之人。道有三乘，上乘者，虛無之道也。一絲不掛，一塵不染，如皓月當空，萬里無雲。只一點靈根，能奪天地之造化，可參陰陽之正理。以法煉之，可使有歸於無。其無又能生有。故能與天地同老

，日月同修，此上品天仙之道也。中乘者，秉虔誠而齋戒，奉聖真以禮拜，誦天尊之聖號。念太上之祕文。一念純真，萬慮俱清，上格穹蒼，萬靈洞鑒，靈光不滅，一點真性，直達虛無，位列仙班，此中乘之道也。夫下乘者，積功累行，廣行方便，濟人利物，多作些好事，常檢點過失。真性自可不昧，靈明原能顯著，或隱或現，與仙無異，此下乘之道也。（按：以上玉重陽祖師語。）

所謂出家者，出塵離俗也。必先有一番看破塵俗之意，隱居求道之心，方可謂之真心出家也。若一時妄冀成仙，或因氣忿，或貪安閑而出家者。是借道爲由，而實安頓其身也。故猛勇心易起，長遠心難得。以道爲可有可無，所以終失玄妙。又有幼失依怙，老來孤獨來出家者，不過借道門以棲身，有何看破之事。總而言之，既來者則安之，管他看得破看不破，來在三寶地，都是有緣人。進吾門者不窮，出吾門者不富。既入吾門，當體吾心。上者參玄打坐，中者誦經禮誥，下者忍苦做工，亦可以了出家人之事。人所不能者，我勉而能之。人所不忍者，我必忍之。能者能絕情慾，忍者能忍饑寒，如此則過於人矣。要使心中空虛，勿容一毫障礙，勿起一點偏私，不惟無人，更且無我。以

我既無。而魔從何有哉？要在此虛無之中求道，工夫自得。若於做作上坐工夫，反失真道。凡事量力而行，無過無不及。識其大者成其大，識其小者成其小，傍繩墨而去，循規矩而來，雖不能成仙佛，亦不失爲好人，也不枉修道一場。若止知挽髻是道，削髮卽佛，五蘊不空，四相未忘。外面儼然衣冠，內裏幾同禽獸，名利之心不淡，是非之心常存，奢華爲念，只恐衣服飲食不及人。僥倖在意，常望所作所爲皆如願。如此之人雖說出家，實未出家。名爲修道，全不在道。以此看來，不及還俗歸家，染苦爲樂，何必久戀玄門，指道營生，造下無邊罪過，今生既不能超拔，來世猶墜於苦海，是今生之福果未得，而來世之罪孽早種，當自思省。（按：以上爲邱長春祖師語。）

（修成大道出迷途，纔算人間大丈夫。日月同明永不朽，乾坤並老壯玄都。）

（完）

全
真
要
道

道家靜坐養生要旨

太乙山人蕭天石

道家靜坐，主在養生；切忌枯坐，趨於寂滅。道家丹鼎派要旨，首在肯定人生可以長生不死；而入門之法，重在修煉。故道家靜坐，最要在修煉功夫。修個小乘，可以却病延年；修個中乘，可以返老還童；修個上乘，可以長生不死；也就是可以超凡入聖，超聖入神，超神入化，超化還虛，而達到人天合一之境界。故靜坐應以超凡入聖而至天人合一爲最高主旨，非徒以却病長生爲事也。老子曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然」。此爲「萬法歸宗」之旨要！古謂「道法三千六百門，人人各執一苗根」；三千六百門中，一切有爲法，無爲法，總以「合於自然」爲第一要義。本此揀擇，萬無一失。

何謂靜，一念不生之謂靜。何謂坐，寂然不動之謂坐。何謂金？萬古不易之謂金。何謂丹？陰陽和合之謂丹。故欲打坐，首須三昧伽跏，正身寂定。欲修靜，首須萬緣放下，四大全空。待至寂然不動，一念不生時，便可至「虛極靜篤」境界。靜極一陽生，陽生一分，便陰消一分，及至六爻全陽，便復乾體。人如至老而能保全其純陽體，便是返老還童功夫。故陽生時，爲修金丹大法之下手初基。「長生無妙藥，祇在一靜中」！此爲正統坐功，百無一病。

道家重性命雙修，形神兼養。其所以重養形者，正如淮南子所謂：「形者生之舍」，「形備而性命成」也。形之不存，神將焉附？命之不存，性將焉修？故道門雖以養性爲宗，養神爲首，然却以養形爲本，養命爲基，方能達到形神合一之境；若本基不固，宗首便無由得立矣。捨此軀殼，欲作仙佛聖人功夫，如何起修？佛家講明心見性，儒家講正心盡性，生之不存，明見正盡，便全無落腳處矣。在此首須切記，養生養形祇是手段是工具，作仙作佛作聖人，才是目的是本旨。

道家養生重三寶。三寶者，「精」「氣」「神」也。道家長生法要之「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道」等一貫工程，總是以此三寶爲基礎爲材料。精氣神三寶寄託於外者，爲耳目口三門。參同契所謂「耳目口三寶，固塞勿發通。真人沉深淵，浮游守規中。」當靜坐修煉時，宜固塞此三寶，令勿發通；外不入內，內自不出。耳多聽則搖精，口多說則傷氣，目多視則勞神。收視於目，迴目光以內視；返聽於耳，迴耳聰以內聞；緘閉其口，迴元氣以內營。凝神寂照於丹田，了無雜念，使神氣相抱，合乎先天之鴻濛；將此精氣神三寶調和烹煉，往來升降，發於規中，充於四體，便可證驗到內丹之成。

道家煉三寶，下乘煉凡精凡氣凡神，亦即是後天之精氣神，上乘煉元精元氣元神，亦即是先天之精氣神。一般人初步入手工程，祇能從前者下手。即是從後天法

入先天法，從有爲法入無爲法。即從前者下手，故精不可漏，氣不可漏，神不可漏。精不可傷，氣不可傷，神不可傷。精不可搖，氣不可搖，神不可搖。此爲養形養命養壽之三大要素！故修道之士，首宜注重做保精保氣保神工夫，次宜注重做固精固氣固神工夫，再宜注重做補精補氣補神工夫，最後一步，方爲化精化氣化神工夫。中老年人已破體者，即精氣神均已多所傷損洩漏者，前三步工夫，尤爲緊要。修個小乘以圖却病延年者，只做第一二兩步工程，即保字工夫與固字工夫，即可終生無病、延年益壽矣。修個中乘以返老還童者，便須做到第三步工程，即補字工夫。務使返還於童貞體純陽體，即可百歲猶少年、壽算超常人矣。修個上乘以圖長生不死，而抵於「聖神合一」「天人合一」者，便須做到第四步工程，即化字工夫。到此境界，便可形神俱化，與萬物爲一，與天地同體，與日月同明，而充乎太虛，神玄莫測矣。

養精爲養形體之要素，養氣爲養命之要素，養神爲養性之要素。精者體之所成，氣者命之所寄，神者性之所託。油盡燈滅，精竭人死，氣絕命亡。故道家工夫，最重精與神氣，閉塞耳目口，叫元氣不上洩；寂滅心意念，叫元神不外洩，築固腎部，叫元精不下漏。收視返聽，寂心止念，神光全集於內，積氣、聚精、凝神，久之即可產生內丹之特殊效驗，而爲「長生久視」之大藥矣。

道家之煉丹，純以陰陽爲用。孤陰不生，獨陽不長。而尤須顛倒陰陽方爲功，卽地天交泰者是。參同契所謂「物無陰陽，違天背元」，與「坎男爲月，離女爲日；日以施德，月以舒光，月受日化，體不虧傷」者是。取坎中之眞陽，填離中之眞陰，便成純陽之乾，而爲長生之基矣！北宗清修派認使以身中之陰陽交，坎離交，也就是心腎交，卽可得採補之功。吾人能使心火中之眞陰與腎水中之眞陽交媾，便可得陰陽交配水火卽濟之功。其中自有妙理，到時自有證驗。双修派則認須在彼身中求，參同契所謂「同類易爲功」者是。南宗對此一丹程之訣中訣，最不輕傳，稍一偏差，便入於左道旁門矣！陸彥孚謂：「道以全神，術以固形。」前者爲玉液之事，後者乃金液之功。修命眞訣，常能奪造化玄機，非遇大有緣之積德善人，歷眞均不輕洩。昔陳觀吾眞人口傳玉液煉形者數百人，而金液大道，迄未遇一二緣會。修此功訣，不得其人，便易起貪淫之念，爲禍不淺，故易獲天譴也。抱朴子嘗謂神仙之至要，在於「寶精行炁服一大藥」三者。吾人之精，至爲寶貴，「順則生人，逆則成仙。」如何逆用，北宗主清修三寶，南宗主双修三寶，用房中之法，還精補腦。至乎行炁，其至要者爲胎息，服一大藥，卽指服食金丹。

揀丹之道，開關爲先。不打通任督，以行大小周天，則以後工程均無法辦。通關之法，自下而上，由後而前，循環不息。此爲任督脈通。任督脈通後，再打通八

脈，乃較容易事矣。此又有積氣開關與聚氣開關二法。前者任人可修，任人可成；後者則非得其傳，非得其人不可。通關證驗，有一次全通者，有須無數次方得全通者，遲速無碍。工程足，精氣足，則一次即可全通，否則便須久久歷練。

煉丹之道，火候最要。築基易，開關易，得藥易，採藥易，惟火候最難。薛紫賢真人所謂：「聖人傳藥不傳火，從來火候少人知」者是。火與侯，種類繁多，景象各異，用途亦殊。當薰蒸、烹煉、採取、溫養之時，俱宜仔細分別認取，遵循準則以爲用。靜坐一至得火（此指身中真火），則如燃油燈，隨時可用，此爲起火功。火生起後，綿綿不熄；欲小則爲文火，欲大則武火。不用之於煉丹，亦可用之以養生，用之以治病。火工起火之後，須明節制火工，與止火之法。否則，不但有水枯之蔽，且有焚身之害。

全真子有云：精爲命寶，亦爲丹本。在術法中，保精有保精之工，固精有固精之工，補精有補精之工（俗謂添油工夫，又可分自家補精之工，與彼家補精之工，二者截然不同），不漏精有不漏精之工。（斷淫欲，固爲不漏之法門，然在家人豈可全斷。行房而不施，御女而不漏，且純屬自然之事，無絲毫勉強之意，方可謂之道門上乘工訣！若用外功勉強行之，則墮入左道旁門矣。）精不漏之外，猶須做到氣不漏，神不漏，乃爲上訣。所謂「大鎖金關勒玉闕」者是！且也，補氣有補氣之

工，補神有補神之工，不漏之後，方可言採取。採又有清採濁採，內採外採，上採下採之別。且採精有採精之工。採氣有採氣之工，採神有採神之工，又均有別。凡各工程，均有訣法，訣法雖異，然有一本之道存焉！握其一本，便可貫通萬殊。此全屬命功範疇，乃金液大還丹之事，歷代仙真，絕不輕洩之也。

道法中有頓漸二門，頓法易成而難修，漸法易修而難成。頓法非明師莫辦，漸法無明師亦可。此點，双修之與清修亦然。頓法直修上乘即可兼中下二乘，漸法則須循序自下乘起修，透中乘再入上乘。途有遠近，時有久漸，果無二致。道法中又有顯密二宗，清修爲顯宗，双修爲密宗；性功爲顯宗，命功爲密宗。惟此係就道門中人而言，在外視之，則丹鼎派之道法，均屬密宗。所謂顯宗者，乃密中顯；所謂密宗者，則爲密中密也。

初習靜坐，妄心最難除，雜念最難去，燥氣最難平。治之之法，存真心所以去妄心，存正念所以去雜念，存元氣所以去燥氣。心死則神活，念止則神靈，氣平則神安。三者下手法，總在「制心一處」！心止於規中曰凝神，念息於規中曰淨意，氣歸於規中曰調息。神凝則心定（心動則神疲），意淨則念止（念長則意亂），氣伏則息澄（息粗則氣浮）。如是則自可由神氣相抱，心息相依之境，而入於無心無念無意無息之大定境界中矣。潛心於淵，則心不外馳；意不牽事，而火不動於中。

凝神於規，則神不外遊；機自息於物，而慾不搖其精。神氣精，長養於內，聖胎自成，此靜坐養生之初法也。

靜坐之初效，旨在能却病延年。三丰有云：「保身之道，以安心養腎爲主。心能安，則離火不外熒；腎能養，則坎水不外蹠。火不外熒，必無神搖之病，而心愈安。水不外蹠，必無精洩之患，而腎愈澄。腎澄則命火不上冲，心安則神火能下照，神氣精交凝，結爲胎息；可以却病，可以延年。」又云：「却病之術，有行功之法。虛病宜存想收斂，固秘心志；內守工夫以補之。實病宜按摩導引，外發工夫以散之。熱病宜吐故納新，口出鼻入以涼之。冷病宜存氣閉息，用意生火以溫之。此四法，可爲治病捷徑，勝服草木金石之藥遠矣。一此二則，極簡要而徹精微。惟靜坐丹法，共有九候三關，至初關三候之功，即可治百病，至中關六候之關，即可萬病不生，返老還童。及至最後關上達九候之境者，則已躋入聖登真之境矣。故凡習靜坐而仍生疾病者，絕不能言有功夫也。打坐則實在打坐，做功夫則未也。故不打坐則已，打坐則須死心塌地做功夫，不可以此爲名也。

靜坐修丹，成年人體與童真體有別。成年人類皆爲已破漏之軀，精氣已損，須先修補工，以補離成乾，返還其童真體，然後再着上功。童真體毫無洩漏，並未破乾成離，無須作取坎填離之補工，只做一段純陽上功即足。故二者修爲法與下手法

，亦均有異。

靜坐修丹，一般常言煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛。庶不知三者下手法，係以煉氣爲首。其訣在以煉氣補形，煉形補精爲第一環。煉氣補精，煉精補氣爲第二環。煉氣補神，煉神補精爲第三環。煉氣化神，煉神還虛爲第四環。煉虛合道，參道入真爲第五環。此爲青城派祖師罕傳之天機活法也。古真謂：「氣是添年藥，心爲使氣神！」入手總以氣爲主。迄至氣用先天真一之氣，而不用凡氣，卽呼吸之氣。精用先天真一之精，而不用凡精，卽交感之精。神用先天真一之神，而不用凡神，卽後天之識神。則爲上上修玄法矣！

道藏精華第二集之九
文山遜叟蕭天石主編

金丹撮要語錄

自由出版社印行

附金丹撮要語錄

慎吾散人悟真子集註

第一層 築基

煉心養性息歸根。

註。煉心者。凝神也。養氣者。調息也。歸根者。以神息入氣穴。沉靜到極處。謂之歸根也。凡參悟周天九節功夫。莫不先以神氣為主。純陽祖著百字銘。先以養氣忘言。開其端。三丰祖論打坐訣。總以調息凝神爲至要。涵虛子著九層煉心法。總以心氣二字爲提綱。可知心卽是神。神卽性。氣卽命也。僕亦趨步其後程。集述九層煉丹訣。仍以神氣二字爲宗旨。訣云。心靜則氣平。氣平則息勻。息勻則氣聚。氣聚則神凝。神氣能合一。性命盡歸根。息者一呼一吸爲一息也。呼接天根。吸接地根。闔闔動靜。息息歸根。自然妄念不生。六根清靜矣。百句章云。無念方能靜。靜中氣自平。氣平息乃住。息住

自歸根。歸根見真性。見性始爲真。邵堯夫子云。天根月窟常來往。三十六宮都是春。是也。

正陽祖云。心屬離卦。離藏真陰。名姤女。既有真陰。必配真陽。腎屬坎卦。坎藏真陽。名嬰兒。陰陽配合。不失造化。而生津液。故首法要配陰陽。積氣生液。積液生氣之法。每日震卦時。陽氣當旺。清心寡欲。調息凝神。多吸天地之正氣以入。少呼自己之元氣以出。將後天之息氣。積聚多時。則先天之真炁。自虛無而生也。震卦卽卯時。

第二層 煉已

根蒂固須煉已深。

根者。性根。卽月窟泥丸爲姤卦。蒂者。命蒂。卽天根海底爲復卦。固者。堅固也。若欲性根命蒂堅固永久。務必煉已築基。意誠功深。古經云。煉已須十月。還丹在片時。既得先後二氣。根蒂已固。但欲長保不

漏。必要慧劍高懸。煉除陰私雜念。神氣不散。自然築基功成。功成之後。常使心氣入定。入定之法。每逢神息相依時。卽把知覺泯去。使心在氣中。而不知氣包心外。而不撓。氤氲氤氲打成一片也。

正陽祖云。聚散水火。調養氣液。當聚時。則聚氣液於腹中。當散時。則

散氣液於四肢。每日艮震二卦時。卯寅元氣微嫩。正當養陽。務須

把雜念除淨。神息合一。毫不介意於事。以免散亂真神。失散真氣。

名曰育神養氣。古人謂之朝屯也。每日乾卦時。戌亥陰盛陽衰。正

當扶陽抑陰。凝神入氣穴。竅卽下田。在正中命門之上。回光照陰蹻。底海毫不動

私欲。以免失漏真陽。以亂真神。名曰煉氣養神。古人謂之暮蒙也。

每當清晨養陽之初。微作導引。手足逮互伸縮三五次。使四體之

氣齊生。內保元氣上升。以朝心府。心得腎氣而生液。或咽津一二

口。手摩頭面二三十次。呵出終夜壅聚之濁氣。久而色澤美好。是

爲小煉形也。

第三層 採藥

深知採藥離對坎

註。承上文。煉已功成。則深知採藥之功矣。古仙云。煉已待時。時至神知是也。但離中神氣爲內藥。坎中精氣爲外藥。離中有真陰性也。坎中有真陽命也。如佛家先修性而後修命。修性之時。卽有命在。可以採外藥也。道家先修命而後修性。修命之時。卽有性在。可以採內藥也。修性守離。神不離氣。修命守坎。氣不離神。莫不性命雙修。雖初功不同。成功則一也。古仙云。內藥通時。外藥通。故曰採藥時。離對坎也。

正陽祖云。凡採藥用功。皆應於離卦。時要離宮心對坎宮腎。神識內守。息入遲出。綿綿不絕。而津液滿口。咽下離宮真陰之液。所生之

氣爲真龍。坎宮真陽之氣所生之液爲真虎。真氣真液交合。名爲真龍真虎交媾。腎氣上而心液下。氣液相生。又名水火相濟。坎離相交。一氣初回元運。以冬至節爲始。即子時也真陽欲到離宮。以離卦爲期。即午時也提取真龍真虎。採水也玉池春水溶溶。若採一年之久。則口生甘津。心境自除。情慾不動。百骸不病。而神光暗現。雙目若驚。電以冬至爲始。謹節用功。三百日。脫其真胎。名曰仙胎也。

第四層 煉丹

坎宮乾時煉丹真。

註。既已離卦時採藥之後。以至乾卦時。正當煉藥之時也。煉藥乾時者。卽戌亥二時。神守下田爲坎宮。呼吸綿綿。勿致陰浸其陽也。正陽祖云。乾卦時脾氣旺而肺氣盛。心氣絕而肝氣弱。陽氣旣弱。而真氣無所戀。斯時必要燒煉丹藥。燒煉之法。必要神識內守。調息。

凝神綿綿不絕。以脅肚臍。覺熱尙輕。可再加意緊勒。至熱甚卽守常。任意放志。以滿乾坤。使氣不上行。以固真水。經脾宮。隨呼吸而搬運於命府黃庭之中。造化氣液。變而爲精。精變爲珠。珠變爲汞。汞變爲砂。砂變爲金。乃曰金丹。此煅煉之功不小矣。○離採乾煉之功。如此。春冬多採少煉。乾一而離二。秋夏少採多煉。離一而乾二。採煉百日。藥力全。二百日聖胎堅。三百日仙胎完。

第五層 還丹

真氣累足須進火。

註。採煉百日之後。藥力全。真氣累足。丹田春水溶溶。正當進火逼金。從海底升上泥丸。名曰飛金入頂。此名進陽火也。如冬至之後。陰極生陽。萬物出土。故曰進火進者前進也。自子月進至巳月。六陽足矣。亦似乎飛金入頂。所謂仙道合天道也。

正陽祖云。離卦採藥。乾卦煉藥。艮卦飛金晶。艮乃丑寅時。此時腎氣生。肝氣正當。披衣握固。蹙膝正坐。蹲下腹肚。須臾起身。前出胸而微偃頭於後。閉尾閭夾脊雙關。肘後微扇一二。將真氣真意聚注於尾閭。待火熱極至腰。而漸次開關。放炁過關。二關均皆如是。過畢。已入泥丸宮。休息於崑崙也。

採煉百日。藥力全後。煉藥加兌卦。至乾卦終止。初飛金晶一百日。始開通廿四節。後飛金晶。自艮卦至震卦終止。採煉二百日。聖胎堅後。煉藥加坤卦。至乾卦終止。飛金晶。自艮卦至巽卦終止。採藥三百日。仙胎完。泥丸充實。返老還童。不類常人。仙胎完而真氣足。形若彈丸。色同朱橘。永鎮丹田。而作陸地神仙。以上採煉升三者。乃三元用法。離卦採藥。下田返中田也。乾卦煉藥。中田返下田也。艮卦飛金晶入頂。下田返上田也。古仙云。三田反復。五行

顛倒皆謂此也。

第六層 溫養

火極符生玉液純。

註前已採煉百日之後。加艮卦時。進火。飛金晶上頂。休息於崑崙焉。大崑崙乃陽極之地。故曰火極也。陽極必生陰。如夏至之後。燥極生濕。萬物成胎。故曰符生。符者合也。如午未申酉戌亥六陰月。退成六合之義也。六合者。午與未合。巳與申合。辰與酉合。卯與戌合。寅與亥合。子與丑合。陽與陰合。合乎陰陽。稱乎寒暑。陰陽既合。造化生液。其液名玉者。如美玉多產於崑崙。崑崙土生石。石中生玉。其理同然。故名玉液。既得玉液。可稱還丹。多採多服。還丹功成。築基補漏之功盡矣。

正陽祖云。心腎二氣。交合於頂中。而生液。其液從天橋降下。當捲舌

承露津滿玉池。吞而送之。注心於絳宮。注心於黃庭。注心於元海。仍歸腎府。乃曰玉液還丹也。又由中田起。升至頂中。以滿頭面四肢。乃曰玉液煉形也。煉形之功。自震卦時起。自離卦時止。自此罷去離卦採藥。減去坤卦煉藥。勒陽關。只用兌卦乾卦二時而已。另添入咽法。

春三月咽法。日用離卦時。夏三月咽法。日用巽卦時。秋三月咽法。日用艮卦時。冬三月咽法。日用震卦時。四季月土旺於四立之前十八日。咽法。日用兌卦時。凡春夏秋冬四季。月十八日。先照前咽畢。然後加兌卦時。惟秋季十八日。廢前艮卦時。只用兌卦時咽之而已。訣云。春離。夏巽。秋艮。冬震。季兌時準。

疏前註多採多服者。積累太和也。夫太和元氣充溢於內。則下田飽滿。暖信時若湯煎。太和元氣充溢於外。則全體舒暢。肌膚皆成。

玉質既已積精累氣以實其腹更當絕欲忘情以虛其心。心愈虛而腹愈實。逐日抽添。抽添者抽去人心添其道心所以防危也。取坎填離。朝夕灑灑。心地清涼。血氣爲膏。意凝爲土。土中生汞。汞性圓明。遇物不遷。靈劍在手。孟子所謂盡心知性。仙家以爲陰丹內丹也。

第七層 脫胎

純定七日。龍虎戰戰。罷金液還丹升。

註。前已玉液還丹。卽築基煉己。積內法財。終日逍遙。晝夜常明。乃長生久視之道也。至此煉己待時候。一陽至。採大藥。天機務必擇選靜地。煉此龍虎大丹。一塵不染。萬慮俱忘。持空煉神。守虛煉性。渾身五臟筋骨氣血。都化成清氣。專心致志。直養得神純。受使七竅生光。晝夜常明。纔是求仙道之應驗。氣滿神全。法財廣大。可煉大丹時候。已至。七竅光明。三陽開泰。神劍成形。趁水順風。發火雷。

轟電閃。方奪外天機。下手擒拏我身外真鉛。以龍嫁虎。以虎驅龍。若會攢簇。不失時節。湛然攝起海底之金。卽開夾脊。上泥丸。落入水晶宮內。與木汞配合。不過半刻。攢簇已定。真火充入四肢。渾身骨肉火燒。刀割相似。最難禁受。防危慮險。沐浴身心。水火既濟。頃刻間。渾身如炒豆子相似。一齊爆開。比前玉液河車。更不相同。舌下廉泉穴。隨骨脈齊開。腎水上湧。甘露下降。咽納不完。滋味香甜。甚異。是爲金丹入腹。再候一陽來復。起火而煉神丹也。

正陽祖云。所謂金液者。腎氣交心。蒸烹於肺。肺得二氣所感而生液。如土生金。金生水。故名金液。別名虎液。從下田轉尾闕。過夾脊。至玉枕。上泥丸頂。乃曰飛金晶入頂。以補泥丸。自泥丸降下重樓。而歸下田。乃曰金液還丹也。

春冬兩起一咽。不過百數而止。秋夏五起一咽。不過五十數而止。

咽罷。升身。前起。以滿頭面。四肢五脂。氣甚方止。乃曰金液煉形也。
○金液還丹。未到下元。而前後俱起。乃曰起火焚身也。其焚身之
功。要煉形一年之久。乃可用之。又名起火煉魔也。

第八層 神化

升鉛制汞。心常靜。靜聚三花五氣神。

註。夫金丹大道。始終以水火薰蒸。名曰以鉛制汞。以汞煉鉛。煉至
汞乾鉛飛。成一紫色金丹。爲永久不壞之物。到此爲煉氣化神之
功。已成其神常靜。靜則聚也。久靜久聚。化神成胎。名曰神丹。又曰
聖胎。十月養胎功成。時時升頂。名曰頂聚三花五色之氣。現光。名
曰五炁朝元也。

正陽祖云。煉氣返元。朝頂者。借天地四時五行之氣。以煉自身五臟
五元之氣也。四時者。春夏秋冬也。五行者。金木水火土也。五臟者。

心肝脾肺腎也。五元者。元精。元氣。元神。元性。元情也。按五氣各有值旺時。春三月。則東方之青氣旺於震卦時。夏三月。則南方之赤氣旺於離卦時。秋三月。則西方之白氣旺於兌卦時。冬三月。則北方之黑氣旺於坎卦時。四季月。四立之前十八日。則中央之黃氣旺於辰戌丑未時。每值旺時。入室靜坐。息入少出綿綿不絕。以千息爲度。住息爲上。內觀如法。一任冥心閉目。見真氣出漸漸升身。以入泥丸。滿其卦時爲度。餘有生本卦之時。如春坎。夏震。秋巽。冬兌。宜起火用功。又有尅本卦之時。如春兌。夏坎。秋離。冬墓時。不宜用功。又本卦尅者。如春甲乙日尅墓。夏丙丁日尅兌。秋庚辛日尅震。冬壬癸日尅離。受尅之時。宜起火用功。助弱而禦尅也。餘時亦宜靜定。靜定之中。亦覺升騰爲驗。

訣曰。春令墓坎震。夏令兌震離。秋令震巽兌。冬離兌坎分。

四季十八日。煉氣貴住息。若見真氣現。起身入頂畢。餘時宜靜定。升騰卽驗機。

第九層 赴瑤池

神煉至虛堅造化。化神離軀返瑤京。

註此時煉神還虛。神已至虛。造化堅固。虛靈變化。耳聽仙樂之音。目視萬里山河。心明萬卷千經。能知前生根本。性同天地日月。預曉未來休咎。大地乾坤。如在掌中。是謂證六通之境。煉神已還虛。使之歸空。名曰調神離軀。此時神滿虛空。法周沙界。煉心之法盡矣。

正陽祖云。內觀交換。入希夷境。先要認定陽神。次要起火焚身。煉魔聚氣。真氣升在天宮。身軀如在空中。神氣飄然。難爲御製。萬有皆空。清空一靜。悟得天地間似我非我。是空不空。任他千般異景。非

常奇怪。視之若無。毫不留戀。世界有壞。惟空不壞。乾坤有礙。惟空無礙。只覺一靈。一升而到天宮。一降仍歸舊窩。上上下下。絕無窒礙。已證虛無之體。正當調神離軀之時。或自上而下。如升七級寶塔。由一級而復一級。已至七級盡頂。輒不可下。視須閉目。便跳如寐如寤。則身外有身矣。

疏此乃內觀交換。煉神還虛。還無之事也。煉神者。煉陽神也。還虛者。要虛如太空也。還無者。要空不着物也。空空蕩蕩。毫不窒礙。能與天地合其德。自能與天地同其壽。能與日月合其明。自能與日月爭其光。能與四時合其序。自不被四時之造化所奪。能與鬼神合其吉凶。自不被鬼神之法術所傷。正所謂道成之日。超出劫外。神滿虛空。法周沙界者矣。

靈寶畢法捷要

慎吾散人編述

西江月調九首。

總括九層要法。各層名目排示。

一一頒出無差。

此乃上乘至道。本乎上聖所發。

濫洩難逃神譴。

輕慢自失仙槎。

一築基。

一要匹配陰陽。

陽爲兒是氣。自腎中生。陰爲女是液。自心中降。匹

配者氣液交合也。

震卦聚水凝神。

震卦者卯時也。正當陽旺宜聚氣之時。即便凝神

調息以聚氣也。

息入少出水火生。

息者呼吸也多吸天地之正氣以入。少呼自己

之元氣以出。水火自生也。

氣液交合自穩。

水火相生。生氣生液。氣液交合。久至百日。築基易

穩又至一年。諸病除矣。

二煉己

二要聚散水火。水乃心中之液。卽真陰也。火乃腎中之氣。卽真陽也。當聚時。則聚氣液於腹中。當散時。則散氣液於四肢也。

朝屯暮蒙。勿昏。朝乃震卦卯時。陽氣未壯。卽前聚氣養陽爲屯也。暮卽乾卦戌亥時。陰氣正盛。如童蒙昏迷。我却扶陽退陰。勿致昏迷爲蒙也。

艮卦導引小煉形。艮卦丑寅時也。此時元氣微嫩。正當養陽。須微作導引。四體之氣齊生。是小煉形也。

絕念忘情要緊。初用功時。當絕念忘情。久而功純。卽對面亦忘情也。此是煉己之要緊處。守着胭花斷淫慾是也。

三採藥

三要龍虎交媾。腎中生氣。氣中有真水。名真陽。真虎也。心中生液。液中有真氣。名真陰。真龍也。真水真氣交合。卽名真龍真虎交媾也。

離心坎腎對真。離心坎腎。上下相對。使腎氣上而心液下。心腎相應。水火相濟也。

息入遲出綿綿存。斯時心腎相應。必要識神內守。鼻息少入遲出。綿綿若存也。

咽津坎離合併。口生甘津。咽津補損。情慾不動。百病自除。而神光暗現。雙目時若驚電。以冬至爲始。謹節用功。三百日。煅真胎。名曰仙胎也。

四煉丹

四要燒丹煉藥。先以離卦採藥。次以乾卦煉藥。每逢戌亥時。氣液

將欲還原。當要燒煉真氣也。

勒臍熱時意平。燒煉之法。鼻息綿綿。以真意勒肚臍。勒至熱甚。卽守常。任意放志。滿乾坤。

離採乾煉。漸加增。離卦採藥。乾卦煉藥。春冬多採少煉。秋夏少採多煉。採煉百日。藥力全。二百日聖胎堅。三百日仙胎完也。藥力全時。加火。聖胎堅時。火加至小周天。仙胎完時。火加至大周天。氣液變成丹本。氣液造化於黃庭。變而爲精。精變珠。珠變汞。汞變砂。砂變金。乃曰金丹也。以上小乘安樂延年法。名曰小乘法。四門係人仙。

五升丹

五要肘後飛金。採煉百日後。始飛金晶上頂。而入泥丸。艮卦時畢。爲度。腎氣生肝氣也。

盤膝蹲腹升身。艮卦時初。正坐盤膝。蹲下腹肚。須臾升身。前出胸。微偃頭。閉夾脊。肘後微扇一二。

意氣注關待火臨。將真意真氣聚注於尾間。待火熱極至腰。然後放氣過關。

漸次開放升頂。初關過畢。至於夾脊玉枕。仍仰面閉之。覺熱極。漸次開放。以升泥丸頂。填補泥丸髓海。須身耐寒暑。方爲長生之基。凡行此功。遠避婦女。雞犬不聞聲。臭穢不入鼻。五味不入口。情慾不動心。飲食有節。寒暑有度。寤寐之間。意恐有失。稍有怠慢。難成乎道。至此煉藥飛金晶。加法說見前第五層進火後。

六溫養

六要玉液還丹。玉液者。液自腎氣而生。於心如土。生石。石生玉也。腎生之液。升上降下。仍歸腎府。名還丹也。自心前起。升上頂。以滿

頭面四肢名曰玉液煉形也。煉形自震卦至離卦止。

罷採減煉咽津。至此罷離卦採藥減坤卦煉藥。又名勒陽關。只用兌卦乾卦而已。添咽津法。

春離夏巽秋咽艮。春三月咽法。日用離卦時。夏三月咽法。日用巽卦時。秋三月咽法。日用艮卦時。冬三月咽法。日用震卦時。

冬震季兌時準。四季月。四立之前十八日咽法。日用兌卦時。凡春夏冬三季月十八日之咽法。先照前法咽之。後添兌卦時。又咽之。惟秋季十八日之咽法。不用前艮卦。只用兌卦一時而已。

七脫胎。

七要金液還丹。從下田轉尾閭穴。一連三關上頂。乃曰飛金晶入腦中。以補泥丸降歸下田。名還丹也。

咽畢前起煉形。春冬兩起一咽。秋夏五起一咽。咽數春冬一百數。

秋夏五十數止矣。咽罷起身而起。以滿頭面四肢五指。氣盛方止。乃曰金液煉形也。自艮至離卦時方止。煉藥自兌至乾卦時方止。前後俱起火焚身。還丹未到下元。即便前後俱起。乃曰起火焚身。又名煉魔也。

全憑苦志勤謹。午前燒乾。卽飛金也。午後燒坤。卽煉藥也。全要苦志勤謹。節節見驗爲度。

以上長生不死之訣。右中乘三門法。係地仙。

八神化。

八要煉元朝頂。煉元者。煉精氣神。性情氣聚返元而化神。煉神朝元而升頂也。

團聚五炁陽神。東方青帝司九炁。南方赤帝司三炁。西方白帝司七炁。北方黑帝司五炁。中央黃帝司一炁。一三五七九數皆陽數。

也。團聚依時自成陽神也。

四時尅生旺時臨。四時者春夏秋冬也。尅者春令墓時。夏令兌時。秋令震時。冬令離時也。生者春令坎時。夏令震時。秋令巽時。冬令兌時也。旺者春震夏離秋兌冬坎。

起火見驗升頂。時也。春令木旺尅土。逢木日辰戌丑未時。起火煉脾氣。餘日兌卦時。損金以耗肺氣。是時不可下功也。夏令火旺尅金。逢火日。兌卦時。起火煉肺氣。秋令金旺尅木。逢金日。震卦時。起火煉肝氣。冬令水旺尅火。逢水日。離卦時。起火煉心氣。是爲助弱而禦尅也。其餘春令坎卦時。起火煉腎氣。夏令震卦時。起火煉肝氣。秋令巽卦時。起火煉脾氣。冬令兌卦時。起火煉肺氣。是爲以助生氣也。又若春令震卦時。起火煉肝氣。夏令離卦時。起火煉心氣。秋令兌卦時。起火煉肺氣。冬令坎卦時。起火煉腎氣。是爲煉四時之

旺氣春見青氣出。夏見赤氣出。秋見白氣出。冬見黑氣出。四時旺氣旺時起火見驗爲度。漸漸起身以入泥丸。凡土旺於四季。四立之前十八日。不須依法行持。終日定息靜坐。見黃氣出爲見驗。亦漸漸起身。以入泥丸。其餘之時。不可間斷。皆宜靜定靜定之中。似覺有升騰之景爲驗。

凡四季尅本卦時。不宜用功。春兌。夏坎。秋離。冬辰戌丑未時。凡起火之法。息入少出。千息爲度。住息爲上。內觀如法。一任冥心閉目。見真炁出爲驗。漸漸起身入頂。滿其卦時爲度。

九赴瑤池

九要內觀交換。居清靜之室。入希夷之境。先要內觀交換。認定陽神。次要起火降魔。焚身聚氣。真氣升在天宮。殼中清靜。了無一物。身軀如在空中。神氣飄然。難以御製。

默然閉目冥心。斯時閉目冥心，默然內觀，明明不昧，任他山川秀麗，樓閣倚稀，紫氣紅光，紛紛爲陣，而毫無留戀。

真空妙有，紛華臨空而不空，是謂真空妙有。或五彩之眞光結聚成無邊之異景，非常不可留戀，復歸舊窩，積日純熟，一升而到天宮，一降仍歸舊窩，絕無窒碍也。

調神離軀謹省。或自下而上，如升七級寶塔，一級而復一級，升至七級盡頂，不可下視，須閉目，便跳如寐如寤，則身外有身也。

以上超凡入聖之訣，右大乘三門，係天仙十章合在此。

附火候名詞論

丹經云：起火、引火、火逼、行火、止火。問：此是何物？又問：離火、凝火、心火、入火、降小火、移火。此是何火？又曰：運火、提火、坎火、取火、坤火、水中火、爐中火。此是何物？原火有武文之分，有動靜之別，故火之一字。

非口傳不能明也。蓋修丹之法。自起手至還虛。始終不離文武火工。不知文武火工之用法。則誦幾句丹經熟語之流。不足言道也。因元神聚則成火。散則成氣。火性大則炎。小則冷。要調得中和。故用火必曰候。候者。吾身中之節候。吾之息也。與天地之息同其息也。一十月工夫。存杳杳綿綿之意。三萬年氣數。在來來往往之間。寒溫調養全仗其力。審其火之未然。藉巽風以吹之。察其火之既然。資坎水以潤之。若太過則損之。不及則益之。度其中和。無火寒火燥之病矣。然始終次序法度。不可以律齊也。如靜中陽動。金離礦也。地下雷轟。火驅金也。此聚火載金之火候也。陽文陰武。無令失進退。抽添有馭持。此乾坤交姤。去礦留金之火候也。謾守藥爐看火候。但安神息任天然。此靈丹入鼎。長養聖胎之火候也。雖然諸法種種。不過借此以爲攝心之功。究其實。真火本無候也。

周靈慧補述

澄陽子煉金丹要訣引

余幼讀大學中庸常聞修身明心見性等句卽起有修養之念苦無名師指示難以入手乃在髫齡之年卽速裝雲遊諸名山及洞府遍訪名師歷五寒暑亦未得遇後至嶗山偶遇老者一人童顏鶴髮精神充滿步履輕便聲亮如鐘余甚欽仰卽叩問長老姓氏乃不答余再告來意蒙老者憫余誠心一片乃云號一成復承招引入山中到一石室暢談修身養性至命之道等奧妙余聞悉之下名師就在目前豈可錯過卽拜一成老爲師立下宏願漸漸指導領悟秘奧煉金丹修長生築基採藥折坎填離文武火候均能深入堂室在山數年一成老師囑余下山立功普渡衆生同上龍華會余承師訓不忍一旦分離師又曰三期末劫將近衆仙佛尙且降東土大開普渡何況爾我『偈曰』盲修瞎煉費苦心先天金丹說性命雖讀經典千萬卷

不遇名師丹難成余對師再立宏願辭別下山不畏艱難將天機洩盡祈願渡遍有緣衆生皆成真果逃出生死關我願已足譬如煉金先用煤爐引之以火然後投金入爐用風箱吹使白烟起時真金成矣煉丹之法大同小北煉丹之訣先坐定呵出口中濁氣三五口少休片刻然後舌舐上腭候呼吸平穩卽用率性之法率性要將真意引至生死竅久而火動自然外陽興舉玄珠吐白火候至矣此時採取不老不嫩如火候老而無用火候嫩採之亦無用反而傷丹火候至採大槩到同時下劍吞甘露緊撮谷道並閉息同時並作毋須先後文火者靜坐也率性者風火也採大槩者卽武火也劍者須由名師指點吞甘露者卽嚥津也水火旣濟丹乃成熟可以止火但凡煉丹之法必須拜訪名師倘若盲修瞎煉返傷壺灶昔曾子曰敏而好學不恥下問易曰孤陰不生獨陽不長陽得陰則和陰得陽則溫少

陽屬離爲女外陽內陰中虛爲心少陰屬坎爲男外陰內陽中滿爲
腎心腎相隔八寸四分龍女嬰兒怎能配合其中須賴黃婆脾之心
意勾引作伐隨得交媾龍虎拆坎填離丹乃結珠時以回光返照護
之保之久而久之方能脫胎飛昇余學淺引證數言將金丹玄妙要
訣盡洩於斯以備後人叅攷茲將初步沐浴之法十二節于下(一)將
雙手合掌擦熱爲止(二)雙手擦面三五次此乃退面部濁氣(三)用雙
手擦兩耳三五次以兩手搖動退耳內濁氣久而空谷相傳不閉(四)
雙手合抱崑崙以食指擡在中指上用力使食指滑下此乃鳴天鼓法
能集神(五)兩手中指將鼻架住上下摩擦並呼吸退肺內之濁氣(六)
叩齒三十六次強胃退濁氣一名固齒(七)雙目左右旋轉數次是清
心火明目之法(八)頸項左右旋轉數次名搖天柱退通天河之濁氣
一名漕溪(九)兩手掌擦背部腎眼以熱爲止此法退腎火又能強腎

(十)兩腿伸直用雙手心將膝蓋搖動數次是舒筋活血再將膝蓋下之大筋掐四五次乃活血法(十一)將左脚跟搭在右膝蓋上用左手搬左足指用右手心擦足心以熱爲止右同左樣此是退頭部之火(十二)坐穩將腰部左右旋轉六七次一名搖夾脊關能通週身百脉又能強腎此是修身一部要訣也

丙子年庚子月十五日武化聖識於上海悟真堂

後學門人陳光明上陽子校閱

道藏精華第二集之九
文山遯叟蕭天石主編

因是子靜坐法正編

自由出版社印行

訂正敘文

靜坐法，即古之所謂內功也。古者養生之術，本有外功內功二者。醫術之藥餌鍼砭，治於已病；養生之外功內功，治於未病者也。自後世失其傳，習外功者多椎魯而無學；而內功又專爲方士所用，附會陰陽五行坎離鉛汞諸說，其術遂涉於神祕，爲搢紳先生所不道。夫世間事物，苟能積日力以研究之，必有真理存乎其間，本無神祕之可言。所謂神祕者，皆吾人爲智識所限，又不肯加以研究，人人神祕之，我亦神祕之耳。余自幼多病，屢瀕於死，弱冠以前，即研究是術。庚子之歲，乃實行之。以迄於今，未嘗間斷。蓋十八年矣。不特痼疾竟瘳，而精神日益健康。久欲以科學的方法，說明是術之效用；顧以未肯自信，操筆輒止；非敢自祕，將有待也。近聞日本岡田虎二郎，藤田靈齋，均倡導靜坐法，其徒皆有數萬人。岡田之徒，著岡田式靜坐法；藤田自著息心調和法、身心強健祕訣二書；風行一時，重板皆數十次。余取而讀之，則慨然曰：「是吾國固有之術也。岡田藤田之書，平實說理，不爲神祕之談耳。惟其說能本乎科哲諸學，乃異於吾國古書所云。余於是乃不能自已矣。」間嘗默察吾國民之根性；凡一切學術，以

及百工技藝，苟有超絕恒蹊者，往往自視爲祕法，私諸一己，不肯示人，以爲共同研究。自古至今，卓絕之藝術，坐是而不傳者，蓋亦夥矣。東鄰之民則不然，得吾一術，必公同研究之。其結果且遠勝於我，我方且轉而取法之矣。如吾國之外功，其麤者爲八段錦，精者爲拳藝。然以自祕之故，不肯公同研究，卒至習者無學，學者又莫之能習。迨明季有陳元贊其人者，流亡至日本；以是術傳福野七郎左衛門等。彼國人起而研究之，至今蔚成柔術。而我國之拳藝如故也。內功，其粗者爲可却病，精者乃可成道。然亦以自祕之故，不肯公同研究，卒至流爲怪誕，趨入異端。今日日本人得其術，加以研究，創爲靜坐法。彼國人自大學講師學生軍人老幼男婦，多起而效法之。且學校有以之加入課程；大學學生，更有聯合爲靜坐會者。嘻！何其盛歟！而我國人則何如也。夫非以自祕之故而失其傳耶！亦可慨矣。余之爲是書，一掃向者怪異之談，而以心理的生理的說明之。凡書中之言，皆實驗所得，於正呼吸法，亦兼採岡田之說。至於精之成道，則屏而不言。以余尙未深造，不敢以空言欺人也。抑吾國之民性，至今日浮動甚矣；一事當前，多不能體察其理，爲盲從，爲被動；一閱之市，有初鮮終；民性如此，國幾不國矣。以靜坐之術救之，其諸爲扁盧之良藥歟！吾將以是書卜之也。

民國六年冬月因是子識

因是子靜坐法

原理篇

人類之根本

老子之言曰：「夫物芸芸，各復歸其根；」此言萬物之各有根本也。相彼草木，由胚而芽，由芽而幹枝莖葉；暢茂條達，小者尋丈；大者干霄。問其何以致此？孰不曰根本之深固乎。蓋草木之根本敷暢，斯能吸收土中之養料，以運行於幹枝莖葉，而遂其生成，此人人所能知也。然則人類之生，幾萬億年，發達至今；自其大者觀之，亦萬物之一耳，既有生命，必有根本，無可疑也。草木之根本，人人能知之能道之；人類之根本何在？則知之者鮮矣。雖然，不難知也；物之生，其始皆爲細胞，人由女子之卵細胞，與男子之精細胞，結合而成胎；猶草木之胚也。胎在母體中，其初生也，一端爲胎兒，一端爲胞衣，

而中間聯以臍帶；孕育十月，至脫胎以後，而臍帶方落，以此推之，可知人類胎生之始，必始於臍，臍卽爲其根本。培養草木之根本，則以肥料溉壅之；培養人生之根本，當以心意之作用溉壅之。靜坐者，即使吾心意得行其灌溉之時也。

全身之重心

人生之根本在臍，吾旣言之矣。古之有道之士，蓋早知之，故有修養丹田之法。丹田者，亦名氣海，在臍下腹部是也。顧吾之爲是書，意在發揮平素之心得，以論理的記述之，絕不願參以道家鉛汞之說，故不取向者丹田之名稱，而名之曰重心。物理學之公例，凡物重心定則安；重心偏則傾；百尺之塔，凌雲之閣，巍然獨峙而不欹者曷故？曰惟循重心之公例故。悲哉世俗之人，不知反求其根本，而安定其重心；終日營營，神明憧擾，致心性失其和平，官骸不能從令，疾病災厄，於焉乘之，殊可憫已。靜坐之法，淺言之，乃凝集吾之心意，注於重心之一點，使之安定。行持旣久，由勉強幾於自然，於是全身細

胞，悉皆聽命，煩惱不生，悅懌無量。儒家之主靜，老氏之抱一，佛家之禪觀，命名各異，究其實，罔非求重心之安定而已。

靜坐與生理的關係

人體之構造，複雜精妙，實有不可思議者。今日科學雖發達，於此學尙祇窺其途徑，未能造其極也。請就生理學上言之：吾人全體機關之最大作用，首在生活。即攝取體外之滋養質，供給於體內各機關；排泄體內之廢料於體外而已；是名新陳代謝。新陳代謝之作用，無一息停止；司其樞紐者，厥惟循環器。循環器，包括心臟、脈管、淋巴腺而言。所以運行血液於全身，循環不已者也。心臟有四房，爲發血器官；脈管有動脈、有靜脈；淋巴腺遍布全身，與靜脈並行；一面吸收營養物，輸送於動脈管；一面攝取老廢物，達於靜脈管。血液之循環，全恃呼吸；呼出炭酸氣，吸進養氣，使靜脈中紫血，變爲紅血輸入動脈。此循環約二十四秒時，全體一周；一晝夜三千六百周。吾人呼吸次數，一晝夜二萬餘次；所吸清氣，共三百八十餘方尺；每人體中血液，平均以

二升五合計，所澄之血，有一萬五千餘斤；如此偉大之工作，吾人初不自覺也。運行之速如此。若呼吸合法，血液無阻滯，則身體健康；一有阻滯，則各機關受其病；各機關或有損傷，亦能使血液阻滯而生病。

血液停滯，百病遂生；其原因有種種：一、呼吸不合法，不能盡吸養吐炭之功用。二、常人全身血量，半儲於腹部；腹力不緊，恆多鬱血，使他部失調。三、內臟器管，屬交感神經所管轄，不能直接達於大腦，在生理學上謂之不隨意筋；言其作用，雖在人之睡臥時，全身靜止，亦不稍停，不能以人之心意左右之；故其阻滯而病，人每不及預防。四、心臟跳動時，於動脈之發血接近而有力；至靜脈管，則自頭部及四肢，迴血入心，心臟跳動之力，所及甚微，故亦易停滯。

是故人身之血液，正猶社會之金融，利於流通。金融停滯，社會必起恐慌；血液停滯，人身必生疾病。然吾人每不及預防。衛生家祇能用清潔、運動、多得日光空氣等法，輔助其運行而已。惟靜坐之法，使重心安定於下部，

宛如強固之中央政府，得以指揮各機關。呼吸因練習而調和，藉呼吸之功用，使橫隔膜上下動作，腹力緊湊，可逐出腹部之鬱血，使返心臟；復由心臟逼出鮮血，輸送全身。呼吸功深，增加內臟感覺，使不隨意筋，亦能盡其作用；而心臟之跳動，亦自然循序而有力。如是血液循環，十分優良（詳後經驗篇），新陳代謝作用圓滿，即不致生病。偶有疾病，亦能預先知之，使之不久復元。治病於未發之先，較諸已病而汲汲求治者，其效不可同日而語也。

靜坐與心理的關係

人身有肉體與精神兩方面，而其不可思議處，多在精神方面，此宗教及哲學所由起也。持極端唯物論者，則謂吾人心意之作用，不過有生以來經驗之跡象，印於腦中者，恆隨肉體以俱盡，殆不承認有精神界；持極端惟心論者反之，謂世界一切，皆由心造，無心則無物；是皆陷於一偏之見。究之心身兩方面，不可偏廢，而心意尤能影響於肉體，概而論之，其例實多：愧恥內蘊，則顏爲之赤；沈愁終夜，則髮爲之白；此精神之影響於形體一也。愉快時則五官

之所見所聞皆美，悲哀時則否；此精神之影響於形體二也。快感起時，則食慾增進，不快之時，則食慾減少；此精神之影響於腸胃也。忿怒嫉妬等不正感情起時，能使血液及各部組織中，發生毒素；此精神之影響於血液也。至若催眠術之利用暗示，使被術者執熾熱之火箸，而告之曰：「不熱；」執者即不覺其苦，并肌膚不少變者，其例又不勝枚舉也，精神之能左右肉體，從可知矣。

世人不知此義，心戰於內，物誘於外，全體精神，既妄想顛倒，渙散而不統一，不能宰制肉體。於是肉體則徇種種嗜好，戕賊其生機。心與形日離，遂生百病，甚且夭折，比比然也。靜坐者能萃全身精神而統於一，天君泰然，百體從令，自然體氣和平，卻病延年。一者何？即重心之謂也。

重心即身心一致之根本

重心於生理方面，能使血液運行優良；在心理方面，能使精神統一；是知身之重心，即心之重心，不能有所區別。是故重心安，則身之健康，心之平和，同時併得；重心不安，則身之健康，心之平和，同時胥失。世人妄生分

別，鍛鍊肉體者，忽於精神之修養；修養精神者，則又輕視夫肉體之鍛鍊；皆不察之過也。盍於身心一致之根本，加之意乎。

靜字之真義

地球繞日以行，動而不息，吾人棲息於地球之上，亦隨地之動以爲動，然則宇宙萬有，惟一動字可以概之，安所謂靜耶？故動靜之真義，未可以常說解之。吾之所謂動者，乃吾人自己有所動作，反乎地球行動方向之謂；吾之所謂靜者，即吾人自己無有動作，合乎地球行動方向之謂；蓋地球之行動，吾人毫不能感覺者也。靜之至，斯能造乎毫不感覺之域，而與地之動一轍矣。

靜坐中安定重心之現象

重心之安定，前既言之；然靜坐時如何現象，不可不一述。重心安定在臍下之腹部，其初藉調息之法（詳方法篇），俾全身血液運行之力，集中於茲；臍下腹部膨脹，富於韌性之彈力；是爲重心安定之外形。至其內界，則體氣和平，無思無慮，心意寂然，注於一點，如皓月懸空，潔淨無滓；是爲重心安定

之內象。惟靜坐可以得之，其妙有不可言喻者。

形骸之我與精神之我

人身有肉體精神兩方面，故有形骸之我，與精神之我。常人牽於耳目口體之欲，祇知形骸之我，遂不見精神之我。重心擾亂，上浮於胸，全身機關，失於調節，輕則罹病，重則死，死時氣必逆塞，即重心上塞也。從事修養者，肉體與精神，固宜兼顧。然吾見世之體育家，鍛鍊筋肉，極其強固，一旦罹不測之病，莫之能禦，甚且成爲廢人者有之。而禪師或哲學家，鍛鍊心意，能藉修養之作用，驅除病魔；雖軀體孱弱，而卒能壽及期頤者，往往而然。可知精神之我，其能力有遠過於形骸之我者矣。靜坐之法，使重心安定，可以合形神爲一致，而實則能以神役形。每日按時行之，毋使間斷，亦可名之爲精神體操。

方法篇

原理既明，宜詳方法。靜坐之方法，有兩大要件：一端整姿勢；二調節呼

吸；此爲入門之緊要關鍵，今以次說明之：

甲姿勢

靜坐前後之注意

- (一) 備靜室一間，或卽用臥室，開窗闔戶，不使他人來擾。
- (二) 製軟厚之褥或墊，備久坐之用。
- (三) 入坐前解衣寬帶，使筋肉不受拘束。
- (四) 平直其身，脊骨不曲，端正就坐。
- (五) 靜坐畢，宜徐徐張眼，及舒放手足切勿匆遽。

靜坐時之兩足

- (一) 盤足而坐，既以左脛加於右脛之上，復以右脛互加於左脛之上。(卷首第一圖)

右式俗稱爲雙盤膝，佛家謂之跏趺坐，乃盤膝之最完全者。論其作用，則如此姿勢，兩膝蓋必皆緊著於褥；全身筋肉，如弓之伸張；坐時自然端

直，不致前後左右欹斜。然初學者不易仿效，年齡較長，學之更難；故不必勉強。

(二) 盤時或以左脛加於右脛之上，或以右脛加於左脛之上，均可隨人之習慣。(卷首第二圖)

右式俗稱爲單盤膝。此式較雙盤膝有缺點：如左脛加於右脛之上，則左膝蓋必落空，不能緊著於褥，坐者身易向右傾斜；右脛加於左脛之上，則右膝蓋必落空，不能緊著於褥，坐時易向左傾斜。初學者不能雙盤，自以單盤膝爲宜。惟須注意姿勢端直，身不傾斜，其功效一也。

(三) 兩股交叉如三角形，股之外側，緊著於褥上，重心自然安定於臍下。(此指雙盤言之，若單盤，祇有一邊緊著於褥。)

(四) 初習盤足時，必覺麻木，可忍耐之，久則漸臻自然。

(五) 麻木不能忍者，可上下交換其足；如再不能忍，則暫弛之，待麻木既去，再返坐。

(六) 如能十分忍耐，任其極端麻木；則麻木之後，自然能恢復原狀。若經過此階級者，盤坐時即永不再麻矣。

靜坐時之胸部、臀部、腹部

(一) 胸部微向前俯，使心窩降下。

心窩降下者，即使橫膈膜弛緩也。胸內肺與胃之間，有橫膈膜，恰當外部兩肋間凹下處，稱為心窩。常人之重心，不能安定，其氣上浮於心窩。初學靜坐時，常覺胸膈閉塞不舒，即心窩不能降下之證。必時時注意於下腹，使橫膈膜弛緩，心窩處輕浮而不著力，久之自能降下，而重心方得安定。

(二) 臀部宜向後稍稍凸出，使脊骨不曲。

脊骨之形，本三折如弓，在臀部處，略向外彎，故坐時臀部宜凸出。然不可有意用力外凸，循其自然之姿勢可也。

(三) 腹之下部宜鎮定。

鎮定下腹，即所以安定重心。然亦非有意運力入腹，乃集中心意於下腹部也。宜先掃除他種雜念，而專注意一念於臍下一寸三分之地位，重心自然鎮定。

靜坐時之兩手

(一) 兩手輕輕交握，貼於小腹之前，垂置小腿上。

(二) 交握之法，以一手輕握他手四指，兩拇指結成交叉之形。

(三) 或以左手握右手，右手握左手，均各隨意。

(四) 兩手交握垂下處所，各隨人之肢體所宜，或在腹下，或在股上，不必一定。

(五) 兩手下垂及交握之指尖，當悉任自然，不宜些須著力。

靜坐時之顏面、耳、目、口、及呼吸

(一) 頭頸正直，面宜向前。

(二) 兩耳宜如不聞。

(三) 眼宜輕閉。

亦有主張兩眼微閉者，此名垂簾。大抵坐時易於昏睡者，宜用此法。若不昏睡，以閉爲宜；蓋閉則心靜也。

(四) 口宜噤，舌抵上齦。

舌抵上齦，亦是使筋肉團結之意。

(五) 呼吸宜用鼻，不可開口。(詳後)

靜坐時之心境

(一) 宜一切放下，勿起妄念。

吾人之意識界，恰如舞臺，各個觀念，恰如優伶，倏起倏滅時時隱現於舞臺中，無刹那之停止。故欲妄念之不起，極爲難事。惟注意之一點愈明顯，則其他之觀念愈伏藏。故能注意於重心之一點，則妄念自漸漸消除。

(二) 用返照法，使妄念自然不生。

前言勿起妄念，然勿起云者，亦卽一妄念也。故莫如用返照法；返照法亦可謂內視術，常人兩目之所視，均注乎外物，罔有能返觀其內者；靜坐時閉合兩目，返觀吾之意識，先將妄念之起滅，頭緒理清，甲念起則返照之，不使攀援，則甲念空；乙念起，亦返照之，不使攀援，卽乙念空。正其本，清其源，久之則妄念自然不生。

初學靜坐者，往往有一種謬誤之見，恆云：「未學靜坐，妄念反少；一學靜坐，妄念反多；」此實誤解。蓋吾人念念起伏，妄念本多，未習靜者，乃不自覺，及習靜後，始能覺之，此實自覺之第一步。由此用返照法，反覆練習，則妄念自漸漸減少。決不宜因妄念之多，而自畫也。

(三) 靜坐本可以消除疾病，增進健康，然此等要求愈病及健康之觀念，亦宜屏棄勿思。

(四) 常純任自然，勿求速效。宜如一葉扁舟，泛乎中流，棄權舍帆，任其所

之。

(五) 靜坐時兩目閉合，猶可不見外物，惟外界之音響，接於兩耳，心中即生妄念，最難處置。故宜收視返聽，雖有音響，置諸不聞，練習既久，能養成泰山崩於前而不動之概方可。

(六) 靜坐者宜如宗教家，具有信仰之心，初習時往往反覺心中苦悶，必堅定不移，繼續行持，久乃大效。有效與否，全視信仰。

靜坐之時間

(一) 靜坐之功候，到極深處，則應終日行、住、坐、臥念茲在茲方可。然初習時不可不規定時間，以早晨起牀及晚間就寢前各坐一次爲宜。否則每日至少必有一次靜坐。

(二) 每次靜坐之時間，固愈長愈妙；然不必有意求長，當聽其自然；能坐至三十分鐘，日久繼續不斷，則其收效已不少矣。

(三) 事繁之人，每次靜坐，以四十分鐘爲宜；能延長至一時間更妙。

(四) 時間不論早晝晚皆宜，若每日祇能坐一次者，以早晨起牀後爲佳。

(五) 每晚就寢前，能爲十五分或二十分之短時間靜坐，頗有效，總之以起牀後之靜坐爲主，就寢前之靜坐副之可也。

(六) 早起先在牀，撫摩上下腹，調整呼吸（法詳後），次通大小便，次盥嗽，然後靜坐。

靜坐總以便後爲宜，然因各人習慣不同，早晨或有不能大便者，則亦各從其習慣可矣。

乙呼吸

呼吸與吾人生活機能，關係重大。一般人但知飲食所以維持生命，不飲不食，即將餓死；初不知呼吸比飲食爲尤要也。蓋飲食，必須金錢方可易得之，而不用勞力，即不能得金錢，故覺其可貴。若呼吸，則攝收大氣中之空氣，取之無盡，用之不竭，不必以勞力金錢得之，故不覺其可貴耳。然人若斷食，可至七日不死；若一日閉其口鼻，不使呼吸，則不逾時即死；是呼吸之於生命，

比飲食重要之明證也。今欲研究呼吸之方法，有兩種：一曰自然呼吸；二曰正呼吸；以下分別言之：

一自然呼吸

一呼一吸，謂之一息。呼吸機關，外爲鼻，內爲肺。肺葉位於兩胸間，呼吸時，肺部張縮，有天然之軌則。常人之呼吸，多不能盡肺之張縮之量；僅用肺之上部，而肺之下部，幾完全不用。因此不能盡吐痰吸養之功用，致血液不潔，百疾叢生。此皆不合自然之呼吸也。

自然呼吸，亦名腹式呼吸；一呼一吸，皆必達於下腹之謂也。在吸息時，空氣入肺，充滿周徧，肺底舒張，抑壓橫隔膜，使之下降。斯時胸部空鬆，腹部外凸。又呼息時，腹部收縮，橫隔膜被推而上，上抵肺部，使肺底濁氣，外散無餘。要之呼吸作用，雖司於肺，而其伸縮，常依下腹及橫隔膜之運動，斯合乎自然大法。能使血液循環流暢。吾人不但於靜坐時須用此法，實則行、住、坐、臥、宜常行之。今舉調節方法如下：

(一) 呼息時，膈下腹部收縮。橫隔膜向上，胸部緊窄，肺底濁氣，可以擠出。

(二) 吸息時，自鼻中徐入新空氣，充滿肺部，橫隔膜向下，腹部外凸。

(三) 呼息吸息，均漸漸深長，達於下腹，腹力緊而充實。

有人主張吸息送入下腹後，宜停若干秒者，此名停息。以余之實驗，初學者不宜。

(四) 呼吸漸漸入細，出入極微，反覆練習，久之自己不覺不知，宛如無呼吸之狀態。

(五) 能達無呼吸之狀態，則無呼息，無吸息，雖有呼吸器，似無所用之；而氣息彷彿從全身毛孔出入，至此乃達調息之極功。然初學者，不可有意求之，須聽其自然，至要。

二正呼吸

正呼吸亦名逆呼吸；其主張呼吸宜深宜細，宜達腹部，皆與自然呼吸同。惟呼吸時腹部之張縮，完全相反。而其使橫隔膜上下運動，則目的相同。蓋因

反乎自然呼吸，故名逆呼吸也。今舉其調節方法如下：

(一) 呼息宜緩而長，臍下腹部膨脹，其結果腹力滿而堅。

(二) 臍下氣滿，胸部空鬆，橫隔膜弛緩。

(三) 吸息宜深而長，空氣滿胸，胸自膨脹，此時臍下腹部收縮。

(四) 肺部氣滿下壓，腹部收縮上抵，斯時橫隔膜上下受壓逼，運動更靈敏。

(五) 胸膨脹時，腹部雖縮而非空虛，無論呼氣吸氣，重心常安定臍下，使之充實方可。

(六) 呼氣吸氣，宜極靜細，以靜坐時自己亦不聞其聲爲合。

古人有主張吸息宜比呼息加長者，今人則有主張呼息宜比吸息長者，以余之實驗，則呼吸以長短相等爲宜。

由上觀之：可知無論自然呼吸與正呼吸，其目的皆在使橫隔膜運動。正呼吸者，乃用人功使腹部之張縮，逆乎自然，而使橫隔膜之弛張更甚，運動更易耳。因余靜坐入手時，不期而合乎正呼吸法，故余書中採用

之。然自出版以來，學者習之，有宜有不宜。故知此法參用人功，非人可學；不若自然呼吸之毫無流弊也。

呼吸之練習

無論自然呼吸與正呼吸，其練習有共同之點如下：

- (一) 盤膝端坐，與靜坐同一姿勢。
- (二) 先吸短息，漸次加長。
- (三) 呼吸之息，宜緩而細，靜而長，徐徐注入於下腹。
- (四) 呼吸必以鼻出入，不可用口。

鼻爲專司呼吸器官，鼻管內有毛，可以障蔽塵埃；若口則非呼吸器，若用以呼吸，則侵奪鼻之功用，必漸致鼻塞；且塵埃入口，易招疾病。故無論何時，口宜嚙閉，不特靜坐爲然也。

- (五) 呼吸練習漸純熟，漸次加長，以長至一呼一吸，能占一分時間爲最；然決不可勉強。

(六)練習靜細之呼吸，每日不論何時，皆可爲之。

(七)靜坐時宜無思無慮，若注意於呼吸，則心不能靜，故宜於靜坐之前後，練習呼吸。

(八)靜坐之前後，練習呼吸，可擇空氣新鮮處，以五分至十分，爲練習之間。

心窩降下與呼吸之關係

前言姿勢，既述及心窩宜降下之理。雖然，呼吸時，於心窩之降下，更有重大之關係。蓋心窩若不能降下，則呼吸不能調節，靜坐之效，終不可得也。特再述之，以促學者之注意。

(一)初學者呼吸時必覺心窩處堅實，以致呼吸窒礙，不能調節；此卽橫隔膜未能上下運動之故。宜持以決心，不可退縮。

(二)覺呼吸窒礙時，切不可用力，宜純任自然，徐徐注意達於下腹。

(三)胸部，宜一任其弛緩，使血液循環時，不致壓迫心臟，則心窩自然降

下。

(四) 練習日久，似覺胸膈空鬆，呼吸靜細深長，一出一入，能直達於臍下重心，即爲心窩降下之明證。

靜坐時腹內之震動

(一) 靜坐日久，臍下腹部，發現一種震動之現象，即爲腹力充實之證。

(二) 震動之前十數日，必先覺臍下有一股熱力，往來動盪。

(三) 熱力動盪既久，忽然發生一種震動，能使全身皆震，斯時不可驚駭，當一任其自然。

(四) 震動之速度及震動之久暫，人各不同，皆起於自然，不可強求，亦不可遏抑。

(五) 震動時宜以意(不可用力)引此動力，自尾閭(臀後脊骨下端盡處，名尾閭。)循背脊上行，而達於頂；復透過頂，自額面徐徐下降心窩，而達於臍下。(自尾閭上行至下降心窩，非一時之事，或距震動後數月，

或經年不定，閱者勿誤會。久之則此動力，自能上下升降。并可以意運之於全身，洋溢四達，雖指甲毛髮之尖，亦能感之，斯時全體皆熱，愉快異常。

震動之理由，頗深奧難解；大率血液循環，其力集中於臍下，由集中之力而生動，由動生熱所致。然何以能循脊骨上行，自頂復下返於臍，實不易索解。而事實上，則余所親歷，確有可信。古人所謂開通三關者，卽指此。（尾閭爲一關；背部夾脊爲二關，名夾骨關；枕骨爲三關，名玉枕關。）

古人解此震動之理，其說頗多，茲引近理者，要不能繩以嚴格的科學，而固非無可取者。其言曰：胎兒在母體中，本不以鼻爲呼吸，而其體中潛氣內轉，本循脊骨上升於頂，下降於臍，是名胎息。一自墮地後，此脈卽不通，而以鼻爲呼吸矣。靜坐之久，能假此動力，仍返胎兒呼吸之路，卽回復胎息之始基。

經驗篇

幼年時代

余自幼多病，消瘦骨立，父母慮其不育。年十二，即犯手淫，久之，夢遺、頭暈、腰酸、目眩、耳鳴、夜間盜汗、百病環生。幼時愚昧，初不知致病之由。年十三四時，略知其故；然不甚明瞭，屢戒屢犯，又不敢以告人，惟日在病中而已。家居城之西隅，距城東不過二三里，偶因節日，偕兄弟遊於城東，中途輒足軟不能行，歸則一夜必盜汗六七次，幼年之狀況如此。

青年時代

年十五六後，病益多，加以怔忡、心悸、潮熱往來等病。猶憶十七歲之春，每日午後身熱，至翌晨天明退熱，綿延至十八歲之夏方愈。長日與病爲緣，益覺支離，而頗知刻苦讀書；舊時習慣，讀書恆至更深不寐。久病之軀，以病爲常事，以不病爲變例，故雖病而讀書自若，於是體乃益弱，病乃益深。

靜坐之發端

當病盛時，亦百般求治療之法；而內地偏僻，祇有舊醫，所用者爲湯藥，久而無效，亦厭棄之。余雖不以告人，而余先考則察知余病源所在，有時示以修養心性諸書；又示以醫方集解末卷所載道家大小周天之術；乃恍然大悟，稍習之，病良已。然無恆心，病作則懼，懼卽習，病已則怠，怠則忘之。然自此知保貴身體，不加戕賊。自十九歲後，諸病雖未嘗離身，而較諸幼年時代，反覺康強矣。

靜坐之繼續

年二十二娶妻以後，自以爲軀體較健於昔，靜坐之術，卽委棄不復爲，而又不不知節欲，於是舊時諸疾俱作，加以飲食不節，浸成胃擴張病，食管發炎如熾，益以嘈雜，時時思食，食至口，又厭不欲食。友人多勸余靜養，余猶以爲無傷也，遲回不決。至己亥之春，仲兄岳莊，以患肺疾死。其明年庚子，余亦得咳嗽疾，未幾，卽咯血；服舊醫之湯藥，病轉劇，三月不愈。乃大懼，恐蹈

亡兄覆轍。於是屏除藥物，隔絕妻孥，別居靜室，謝絕世事，一切不問不聞而繼續其靜坐之功，時年二十八也。

靜坐之課程

初爲靜坐時，自定課程：每晨三四時卽起，在牀趺坐一二時。黎明，下床盥漱畢，納少許食物，卽出門，向東，迎日緩緩而行，至城隅空曠處，呼吸清新空氣，七八時歸家。早膳畢，在室中休息一二時，隨意觀老莊及佛氏之書。十時後，復入坐。十二時午膳。午後，在室中緩步。三時習七弦琴，以和悅心情，或出門散步。六時復入坐。七時晚膳。八時後，復在室中散步。九時，復入坐。十時後睡。如是日日習之，以爲常，不少間斷。

初入手時之困難

當時以急欲愈病之故，行持過猛。每入坐，則妄念橫生，欲芟除之，而愈除愈甚。欲調息則呼吸反覺不利，胸部堅實，如有物梗之。然深信此術有益，持以百折不回之志，絕不稍懈，而困憊益甚，幾至中輟。吾鄉父老中，亦有諳

是術者，偶往謁之，自言其故。則曰：「汝誤矣，習此者以自然二字爲要訣，行住坐臥，須時時得自然之意，徒恃枯坐，勉強以求進，無益也。」於是大悟，凡入坐時，一任自然。或覺不適，則徐起緩步室中，俟身心調和，再入坐。如是者將及三閱月，而困難漸去，佳境漸來。

第一次之震動

自庚子三月初五日，始爲靜坐；幾經困難，而按日爲之不少懈；厥後漸近自然，精神日健。向之出外散步，未及一二里，卽足輟不能行者，今則一舉足能行十餘里，曾不稍疲。每入坐後，覺臍下丹田，有一股熱力，往來動盪，頗異之。至五月二十九之夕，丹田中突然震動，雖趺坐如常，而身體爲之動搖，幾不自持；覺此熱力，衝開尾閭，沿夾脊而上達於頂，大爲驚異。如是者六日，震動漸止。屈計自三月初五日至此，僅八十五日耳。是爲第一次之震動。此後每入坐，卽覺此熱力自然上達於頂，循熟路而行，不復如初時之動搖。而舊時所患怔忡、心悸、腰酸、頭暈、耳鳴、目眩、咯血、咳嗽諸疾，均一朝盡

瘳，惟胃擴張關於實質之病則未愈，而從此亦不加劇。

第二三次之震動

庚子一年中，閉戶靜坐，謝絕人事，常抱定三主義：曰禁欲以養精；禁多言以養氣；禁多視以養神；白爲日記以課之。自三月至五月，爲入手最困難之逆境。五月至六月，始見卻病之效。七月以後，功候純全，每入坐，輒能至三時之久，覺身心儼如太虛，一塵不滓，亦不見有我，其愉快如此。

辛丑以後，爲生計所迫，不得不出而治事。而靜坐之術，不能如前此之終日程功。則改爲每日早晚二次，至今以爲常。迨壬寅之三月二十八日，晨起入坐，覺丹田熱力復震，一如庚子之五月。惟曩時之熱力，衝擊尾閭，此則衝擊頭頂之後部，卽道家所謂玉枕關也。連震三日，後頂骨爲之酸痛。余此時毫不驚異，忽覺頂骨砉然若開，此熱力乃盤旋於頭頂。自是每入坐卽如是，亦不復震。是爲第二次之震動。

是年十月初五之夕，丹田復震，熱力盤旋頭頂，直自顏面下至胸部，而入

臍下，復歸丹田，震動即止。是爲第三次之震動。自是每入坐後，此熱力即自後循夾脊而升至頂，由顏面下降而胸而入臍下，循環不已。如偶患感冒，覺身體不適，可以意引此熱力，布濩全身，洋溢四達，雖指尖毛髮，亦能感之，久之發汗，感冒即愈，從此舊疾永不復發。每與友人登山，輒行山路數十里，不稍倦。最有趣味者，壬寅年在江陰南菁講舍肄業，江陰與武進陸路，距離九十里；暑假時與一友比賽遠足，早晨自江陰起行，午後四時抵武進，步行烈日之中，亦未嘗疲乏也。

二十餘年間之研究

余之研究靜坐術，始於十七歲時，最初亦不之深信，以怵於病而爲之。檢道家之書，則又滿紙陰陽五行坎離鉛汞之說，頗嫌其難讀，故或作或輟，不爲意也。及二十八歲時，以肺疾故，遂定爲常課。然余素性，事事喜實踐，亦以爲靜坐者，不過節省精神，不妄耗費，藉以卻病已耳。古人所謂培養丹田，開通三關之說，亦未之深信。及吾身經三次震動，果有其事，乃知世界真理無

窮，吾人智力所不能解者正多，古人之言，殆未可全以爲妄也。

古人有內功之說，原爲養生妙法；顧其詳細入手之法不傳。秦漢以後，方士創長生不死之說，始有服食鍊丹等學派；其本旨亦與老氏之守靜，釋氏之禪定相同。惜乎不詳行持方法，遂使世人視此爲秘術，賢者不屑道，愚者不之知，殊可慨歎。余懷此疑團，欲以至平常之文字，公之於世也久矣。

自癸卯年來海上，至此書初出版時，余年四十有二，早晚二次靜坐，未或稍輟。十餘年間，除某歲間患外症或發痔疾外，一年之中，三百六十日不病者，固亦以爲常矣。年來頗研究哲學、心理、生理、衛生諸書，與吾靜坐術相發明者頗多。乃知靜坐之術，在以人心之能力，指揮形骸，催促血液之循環。使不阻滯，爲根本之原理（具詳原理篇）。而如余向者所爲靜坐課程，每日向東迎日而行，彼時不過遵道書之說，取東方之生氣吸太陽之精華，而實與衛生家所云多受日光空氣之理暗合；且日光可滅微菌，於治肺疾最效也。每日出外散步，當時亦不過因靜坐時，兩腿麻木，使之舒展，而實與衛生家所云多運動

亦暗合也。然則靜坐亦何奇秘之有哉。

陳搏隱居華山，寢處百餘日不起；達摩面壁九年；歷史所載，確有其事。而故老中練習是術，高年矍鑠者，亦往往見之。據道家所載，仙家以靜坐入手，脫胎換骨者，亦言之鑿鑿，區區靜坐之術，特不過最初步耳。然余卻病之效，固已如是，以此例彼，則道家長生不死之說，固有可憑，特余未造其境耳。所謂余喜實踐，凡未親歷之境，即不欲言，所言者皆語語記實也。

靜坐宜知忘字訣

余初爲靜坐時，因求速效，所定課程，過於繁密，特爲敘述余之經驗故及之。學者如欲致力，當以方法篇所言早晚二次爲宜；不必效余初時之繁密，致反生困難也。至靜坐之宜得自然，最爲緊要，余不憚反覆言之。欲得自然，而莫妙於忘字訣；如爲求愈病而靜坐，而坐時須忘卻愈病之一念；爲增進健康而靜坐，而坐時須忘卻增進健康之一念；心與境忘一切俱空方合。蓋靜坐之效，乃積漸而致身心之變化，若存愈病及健康之念，則心即不能和平，而效反不可

觀。余之初習時，卽坐此病，不可不知也。

靜坐不可求速效

余習此術以愈病，友人多知之。頗有就而求斯術者。然習而有成者千百中獲一二人耳；其不成者，皆誤於求速效。人第見余之獲效，而不審余之獲效者，卽在不求速效，持之以恆耳，無他謬巧也。學者初則甚勇猛，繼則以無效而中輟；且有疑余另有秘術不肯示人者；其結果大率如此。不知靜坐者，修養身心之法也；修養身心，與食物之營養同；假如以食物能養人，欲求速效，一日暴食，過飽傷胃，遂屏食物而不御，天下寧有是理；必如旅行長途然，徐徐緩步，終有達到之日也。

震動與成效無關係

靜坐之久，體中有一種震動，前既言之。然此震動之有無，與震動之遲速，各因人體質而不同；或有因體中不震動，視爲無成效，遂輟而勿爲者；或有見他人之得震動，而已則不得，而爲之焦勞者；皆誤也。蓋人之體質，萬有

不齊；靜坐後有數月即得震動者；有數年而得震動者；亦有靜坐數年，身心已得變化之效，而並不震動者；可知震動與成效無關係也。

靜坐與睡眠之關係

衛生家言；恆人睡眠，每日以八小時爲適宜。又言夫婦同睡，各呼出體中炭酸，致空氣惡濁，且使無病者沾染有病者之毒菌，最非所宜。研究靜坐者亦然，每晚九十時宜入坐，十時後即睡，六時後再起坐，而尤以獨宿爲最要。余庚子歲初習時，獨居禁欲者一年，收效最捷。自是迄今數十年，雖未能完全禁欲，然恆喜獨宿，則數十年如一日也。

靜坐與食物之關係

衛生家言；食物宜少，宜有定時，宜細嚼緩咽，皆至言也。我國人素以多食爲主義；故古詩有云：「努力加餐飯；」今人見面，問人健康與否？輒曰：「食飯幾碗；」意蓋以爲多食則精力必充足也。殊不知食物過多，胃不能消化，勢必停滯而生病。爲父母者，恆喜獎勵兒童快食，殊不知快食則不能細

嚼，必使胃腸代齒牙之勞，終至胃腸過勞而受病，齒牙以少用而易齟。而食不以時，多食餅餌等雜物，使胃汁時時分泌。均爲胃病之源。余自幼至長，喜多食快食而又不以時，致積久成胃擴張之病。自研究靜坐法後，始漸漸覺悟，及今力戒，每餐所食之物，已較曩者減去三分之二；早晨僅飲牛乳一盃，屏去朝食。從前多食，而中心時虞飢餓，今則少食，而並不虞飢餓，且精力反優於昔；可知向所謂飢餓，乃胃中習慣充塞食物，爲一種反常之感覺，並非真餓。而食物宜少，宜細嚼緩咽，使易於消化，爲至當不易之理也。（有胃病者，宜參看余之廢止朝食論。）

附錄

因是先生傳

先生，不知何許人也；亦不詳其姓氏。好道，不主故常，而惟其是之從，故自號曰因是云。性剛直，寡言笑，率性而行，不好隨俗，視富貴得喪，漠如也。生平無他嗜好，惟喜山水，以每歲春秋出遊，攜罌裹糧，徜徉山水間，竟日忘歸；登山輒造其巔，日行數十里以爲常；將天下名山，必皆有先生之足跡焉。嘗傭書，自食其力，著述頗富，人或以是稱之。先生夷然曰：「古之作書者，窮畢生之力，方著一書；今吾十餘年間，而著述之多已如是，是稗販之役也，奚作爲。」恆閉戶靜坐，窺見心性，或鼓琴自娛，第習數引，勿求精也。年老，厭棄世事，辭家入山，飄然長往，莫知其所終。

贊曰：觀先生之體貌，清癯枯瘠，常若病然，而實不病，其神全者耶。遊戲人間，了無執著，而又勤於修德，篤於自守，不爲放誕狂異之行，可謂有道

之士矣。

詠懷五首

庚子歲，病瘵幾殆，慨然從事內學，靜中有得，寄懷於言。

宇宙有終極，山川屢改遷。墮落形氣中，忽忽三十年。我身何自始，茫昧誰與宣；我身何自終，杳渺去無邊；亦既有此身，形影聊比肩。外物紛相役，塵俗苦憂煎，飲食禍山起，妻孥愛所牽。嗟彼草與木，歸根棄華鮮；於人稱最靈，獨復不之然。水澄波浪平，雲淨孤月圓，俯仰悟物理，世事須臾捐。仙鄉可必，且以樂吾天。

晨游城東隅，清景娛人志。疎林吐旭日，田禾有新穗；雞鳴墟落間，犬吠河梁次；鐘聲自南來，度橋尋古寺。曉露沾我衣，飄風適然至。時夏方溽暑，茲晨獨殊致；聊與滌炎熱，塵垢非所事。平旦有清明，誰解此中意。

晨游城西隅，曠然有所思；纍纍見荒冢，冢上草離離；小橋依斷岸，古井沒殘碑；池魚躍水面，衆鳥鳴高枝。相彼泉下人，悲歡兩不知；吾身何勞勞，

瞻顧靡所之。江湖風波惡，世途多險巇，達人貴知命，行樂會及時，相期千載後，寧復不如茲。

秋雁已南飛，寒蛩鳴唧唧，人生感華年，恍如晨霜疾。幸逃斧斤伐，全我散樗質；意遠與世偏，道邇遑敢逸；立身當自慊，守心期勿失。食既奚求飽，室隘堪容膝，閉戶非著書，靜坐每終日。親朋偶相從，談笑復坦率，興至舉杯酒，時或調琴瑟。風吹籟自鳴，水過竹還密，造物本無心，斯人徒銜恤。

青青池中荷，韡韡籬邊菊，泥塗不足滓，嚴霜不能覆，問彼胡爲爾，心勁質自樸。舉世皆尙同，吾偏抱茲獨；無道尼山悲，歧路楊朱哭。毀譽紛宇宙，是非蒿凡口，榮固世所欣，辱亦世所惡，真宰處其間，渺焉無盈縮。養此浩然氣，油油以實腹，明離守其陽，夜半天心復，浮白生虛室，吹律暖黍谷，四序雖改移，吾身何涼燠。遙遙古之人，努力念初服。

老友簡翁於富春江見懷寄贈然而吟一首

己巳元日，挈幼子通，自禹陵放舟，經富楊桐廬，越宿而抵嚴灘

。登降歷覽。遂烹鮮縱飲於臺上。醉而記念吾

老友因是先生，上年亦遊此。乘酒寫長句述平生交誼寄之。體近俳諧，名曰然而吟。冀博公懼娛嗔噓云爾。

昔吾與蔣侯，共學澄江邸。君長我四齡，軒軒抱逸氣。下筆輒萬言，譚時必歐米。然而胸腹間，饒有老莊意。我時弱冠餘，撻埴猶靡睥。橫舍六籍宏，根本窮搜曳。院課十廢九，置心浩茫際。然而我兩人，性情頗相契。從此捨以去；君闢新學系；著書導國民，萬本傳華裔；亦爲名校師，房杜河汾萃，然而中淡然，猶著因是子。我時遭家難，痛妹復憐弟；三省大府符，壓我未致死。君時殊不平，慷慨任畫計；雷陳古所稱，中有交情史。從此我蟄居，旁皇以求志；浩歌出金石，義皇到夢寐。然而造化權，往往匪夷思；時會逼吾人，忽充陽羨吏。如此千年間：溝渠粗已治；邱墟亦已廬；林壑亦已侈；畫蛇雖添足，仕鄉固應爾。偶然念良友，邇來在何許？京華冠蓋中；三吳輶車裏；聲名本清華，地位亦崇美。然而君暇時，五嶽遍杖履；名山出著錄，貴盡洛陽紙；三藏

十二部，佛學究根柢；四會與五時，說經不計次；如此作官人，世間知有幾。自從上年來，大局復變異；仲尼古聖人，可以已則已；從此臥滬濱，長爲老居士。河山久契闊；音書沉疏遞；王屋與太行，夸娥置兩地。方謂天各方，未必兼葭涖；各懷名教樂，不在形迹比。然而事難料，風鶴催予起；一朝來海上，相見各狂喜。同喫覺林齋；同聽碗華戲；同坐清涼禪；同話圓教諦；每會皆燭跋，無日不訪至；此影在心上，過於少年味。茲來嚴瀨下，水波何清駛；羊裘人去遠，客星樓空峙。舉頭思古人，低頭念彼此。公昔遊此日，風日知何似？高情發幾許，嶺上到何止；雙不借疲乎？竹如意碎否？念與公生平，尙無詩一字；借此江山勝，寫吾胸中繫；上言出處懷，下言離合事；過去南菁院，未來淨樂寺，譬諸老子傳，夾敘韓非氏。寄公寓樓頭，博公一粲齒。老嫂及賢郎，諒亦來笑視。如此然而吟，莊諧雜作耳。比之元白交，今古尙可擬。樂天詩易解，又復差相類。

簡翁卽宜興儲南強，五十後號簡翁；與余澄上共學時，專閱書，不應課，

時中所言蓋實錄也。君少無宦情，家難後，杜門讀書者數年。地方人破戶而奉之以興學。辛亥光復，邑人又奉之爲民政長。君逃滬不獲；暨就職，其行禮之大堂，卽曩年對簿之所，亦一奇也。作宰數年，不樂，仍閉居。里人復舉之爲議員。時蘇人之翹傑者，咸勸爲自治之論。君乃次第整理其鄉，闢墟興市，沿溪築園，如是之類，不勝舉。遊者咸目爲新宜興。其所標建之名稱：如臺曰中央臺，路曰中正路，樓曰建設樓，事在民國七八年，而皆能預兆今日之政局，又一奇也。近方在山中，修善卷庚桑兩洞，冀以展市政；功尙未成，而遊者已驚爲偉大難能。嘗草兩洞述略數萬言，正在付印，得假而讀之，洵異境哉！五嶽遊事畢，當從君於罨畫溪頭，作耐久朋矣。君事行甚多，略誌其梗概如此。因是予記。

日本提倡靜坐法者岡田藤田二派之比較

日本之提倡靜坐法者，流行一時，派別甚多；而最著名者，爲岡田虎二郎藤田靈齋二人，從遊之弟子亦最多。此二派之學說，介紹入於我國，俱有年

所；岡田之書，卽余所譯之岡田式靜坐法；藤田之書，卽劉靈華所譯之身心調和法及身心強健秘訣是也。二家方法：於生理心理方面，均立於反對地位；今比較研究之：

生理方面之不同

(一) 生理方面，岡田氏之方法，稍加人功；藤田氏之方法，則近乎自然。

(二) 二家不同最顯著之點爲呼吸，卽岡田式之逆呼吸，與藤田氏之自然呼吸也。逆呼吸於吸息時將腹部內縮，呼息時將腹部外凸；自然呼吸則於吸息時，將腹部外凸，呼息時，將腹部內縮。

(三) 岡田氏於一呼一吸，鼻息出入中間，不主張停息；藤田氏則主張停息十數秒至數分鐘。

以余之經驗，比較二家之優劣；則逆呼吸之以人功使橫膈膜運動，比自然呼吸爲優；然學之不得法，多有流弊，不如自然呼吸，學之無弊，結果亦能使橫膈膜運動也。

又呼吸出入之間，主張停息者，其目的在使吸入新空氣，十分充滿；然學之不得法，亦有氣滯之弊，不如不停息爲宜。

心理方面之不同

(一) 岡田氏心理方面，主張無思無慮；藤田氏則主張堅持一種觀念。

(二) 岡田氏之無思無慮，近乎空觀；藤田氏之堅持觀念，近乎有觀。

學靜坐者，最苦妄念紛紜，不能入靜。故必用一種方法，除此妄念。岡田氏之無思無慮，即欲將妄念掃除一空也。然學者每因掃除妄念，而覺妄念愈多，無法下手。藤田氏之堅持一種觀念，乃是使無數妄念，歸於一念，堅持此一念，而妄念自漸漸減少，以入無念。二者之目的，皆在入乎無念狀態，可謂相同；惟下手之方法異耳。此二法無優劣之可分，學者可各就性之所宜或取空觀，或取有觀耳。

岡田虎二郎之死

岡田虎二郎於民國九年（日本大正九年）十月突然以急性尿毒症病死，僅

四十九歲。當不但日本國內學靜坐者，對於靜坐，咸起懷疑；我國之學靜坐者，亦紛紛馳函於余，詢問岡田之死，於靜坐有無關係。余素未識岡田，亦未悉其致死之由，乃函覆友人曰：「以余之臆度，岡田之死，或由於過勞，與靜坐無關；」蓋岡田自恃身體健康，終日在外奔走傳道，晨出暮歸，曾不少息也。後見日本報端，有撫松庵主哀悼岡田之文，其言乃與余不謀而合，特節譯如下：

嗚呼！岡田氏逝矣；人生世間，如落花流水，有生者必有死，吾又何怪。然岡田氏其人身體康健，固於磐石，乃忽焉萎化，凡我友人，罔弗爲之驚駭也。先生創特別之靜坐法，以修養身心；弟子雲集，歸依者數萬人；市內郊外，傳習靜坐之所，都十餘處。身受感化，由病弱而強壯者，以吾所知，殆指不勝屈。先生每日出外傳道，披星戴月，僕僕風塵，不辭辛苦，竟爲同志之犧牲，是則先生之逝，蓋因於過勞耳。其人雖逝，其法猶存，奉其法者，當益加奮勉，先生雖逝，猶未逝也。

道藏精華第二集之九
文山遯叟蕭天石主編

因是子靜坐法續編

自由出版社印行

因是子靜坐法續編

第一章 靜坐前後之調和工夫

第一節 調飲食

既有此身、不可無飲食以滋養之。飲食入胃、經消化後、變爲糜粥狀、入於小腸、再爲乳狀、爲血管所吸收、變成血液、滋養全身。故飲食與生命有重大關係。然食若過多、則胃中不能盡量消化、反須將不消化之物、排洩於體外、是使胃腸加倍工作、結果必氣急身滿、坐不得安。又食若過少、則有營養不足、身體衰弱之慮、亦於靜坐不宜。故飲食務必調勻。吾人之習慣、大概病在多吃。故遇進食後、覺胃中微有飽感、卽宜停止。古人云、食欲常

少、其言實有至理。又食物不宜濃厚、能素食最佳。又靜坐宜在早晨空腹時、平常亦應於食後二小時、方可入坐。

第二節 調睡眠

吾人勞力勞心後、必有休息、以回復其體力。睡眠是休息之最久長者。常人以睡眠八小時爲度過多、則心神昏昧、於靜坐最不宜。若過少、則體力不得回復、心神虛恍、亦屬不宜。故睡眠亦須有定時、有節制、則神氣清明、可以入道。若靜坐功候漸深者、則半夜醒後、即可起坐。坐後不再睡、固最妙。若覺未足、再爲假寐、亦可。如靜坐功候加深、坐時加久、則睡眠之時、可漸漸減少、故有終年以坐代睡者。此非可勉強學步、終以調節睡眠、使不過多過少、乃爲合理。

第三節 調伏三毒

何謂三毒、貪欲、瞋恚、愚癡是也。此三者、吾人自有生以俱來、一切煩惱、由之而生、故亦稱根本煩惱。爲修道之大障礙。故必須調伏之。

(一)貪欲 吾人託父母之欲愛而投胎而成身。投胎成身之後、又復數行淫欲、爲未來世投胎成身之因。於是死死生生、相續不已。可見淫欲爲生死根本。不斷淫欲、終不能超出生死大海也。修道之人、欲了脫生死、不可不先斷淫欲。苟不能驟斷、亦須自有節制、漸漸調伏之。縱欲之患如飛蛾赴火、必至焚身、可不懼哉。

(二)瞋恚 瞋恚由貪欲而起。吾人遇可欲之物、必欲得之、得之

則喜。不得則嗔。嗔恚不已。必至鬪爭仇殺。自古至今。殺戮罪惡。相尋不窮。推其起原。不過一人數人一念之嗔。爲之導線。嗔恚之毒。可勝言哉。

三 愚癡 愚癡亦名無明。一切衆生。皆具清淨真心。此心本如明鏡。具無量功德。自無始以來。爲妄想蔽覆。遂生妄執。種種顛倒。故云無明。於是造作罪業。長淪生死。如盲人獨行於黑夜之中。永不見日。愚癡之毒。又爲貪與嗔之根本也。至調伏之法。於下文止觀章對治觀中詳之。今不贅及。

第四節 調身

何謂調身。即使身體之姿勢。常常調和是也。調身者。於坐前坐時。坐後。皆當注意。坐前如平常之行住進止。均宜安詳。不可有

粗暴舉動。若舉動偶粗，則氣亦隨之而粗，心意浮動，必難於入靜。故於未坐前，應預先調和之，是爲坐前調身之法。至於坐時，或在牀上，或特製坐櫈，於此解衣寬帶，從容安坐。次當安置兩足。若用單盤，牛亦跌名則以左脚小腿曲置右股上，牽之近身，令左脚指略與右股齊。右脚指略與左股齊。若用雙盤，金亦跌名則更宜將右脚小腿引上交加於左股，使兩蹠向上。若年長之人，并單盤亦不能者，則用兩小腿向後交叉於兩股下，亦可。次安置兩手，以左掌之背，疊於右掌之面，貼近小腹之前，輕放於腿上，然後向左右搖動其身七八次，卽端正其身，令脊骨勿曲勿挺。次正頭頸，令鼻與臍，如垂直線相對，不低不昂。次開口吐腹中穢氣，吐畢，卽以舌抵上齦，由口鼻徐徐吸入清潔之氣，如是三次。

或五次七次，多寡聽各人之便。次當閉口，唇齒相著，舌抵上齦，次當輕閉兩眼。正身端坐，儼如磐石，兀然不動。坐久，微覺身體或有偏曲，低昂不正者，當隨時矯正之。是爲坐時調身之法。若靜坐畢，應開口吐氣數次，然後微微搖動其身。次動肩胛及頭頸。次徐徐舒放兩手兩足。次以兩大指背相合搓熱，摩擦兩目。然後開眼。次以指背擦鼻，擦兩耳輪。次以兩手掌搓熱，徧摩頭部及腹背手足，使全身皆徧。坐時血脈流通，身必發汗。待汗稍斂，方可隨意動作。是爲坐後調身之法。

第五節 調息

鼻中之氣，一呼一吸，名之爲息。靜坐，入手最重要之功夫，卽在調息。昔人謂息有四相：一風相，二喘相，三氣相，四息相。鼻中之

氣出入時、覺有聲音者、名爲風相。出入雖能無聲、而急促不通利者、名爲喘相。出入雖能無聲、亦能不急促、而不能靜細者、名爲氣相。平常之人、鮮有不犯此三者、此則息之不調和也。若既能無聲、亦不急促、亦不粗浮、雖極靜之時、自己不覺鼻息之出入者、名爲息相。此則息之調和者也。故於平常時、亦應知注意。是爲坐前調息之法。若入坐之時、覺有不調之三相、卽心不能安定。宜善調之、務令鼻息出入、極緩極微、長短均勻、亦可用數息法、數時或數出息、或數入息、從第一息數至第十畢、再從第一息數起、若未數至十、因心想他事、至於中斷、卽再從第一息數起、如此循環、久之純熟、自然能令息調和。是爲坐時調息之法。因調息之故、血脈流通、周身溫熱。故於坐畢、宜開口吐氣、必

待體中溫熱低減、回復平常原狀後、方可隨意動作。是爲坐後調息之法。

第六節 調心

吾人自有生以來、卽係妄心用事。所謂意馬心猿、極不易調。靜坐之究竟功夫、卽在妄心之能調伏與否耳。人之動作、不外行住坐臥。所謂四威儀也。未入坐時、除臥以外、卽是行與住二威儀。當於此二者常常加功。一言一動、總須檢束吾心、勿令散想。久久自易調伏。是爲坐前調心之法。至於坐時、每有二種景象。一者心中散亂、支持不定。二者心中昏沈、易致瞌睡。大凡初坐時、每患散亂。坐稍久、妄念較少時、卽患昏沈。此用功人之通病也。治散亂之病、當將一切放下。視我身亦如外物、擱在一邊不

去管他。專心一念。存想臍間。自能徐徐安定。治昏沈之病。可注意鼻端。令心向上。使精神振作。大概晚間靜坐。因晝間勞倦。易致昏沈。早晨靜坐。則可免此患。又用前之數息方法。從一至十。務使不亂。久久習熟。心息相依。則散亂昏沈二病皆免。是爲坐時調心之法。靜坐將畢。亦當隨時調伏妄心。不可聽其胡思亂想。若不坐時。亦能如坐時之心志靜定。則成功不遠矣。是爲坐後調心之法。

以上調身調息調心三法。實際係同時並用。不過爲文字上記述便利起見。分作三節。讀者宜善體之。

第二章 正修止觀工夫

第一節 修止

止者、入坐時止息妄念也。修止之法有三。

(一)繫緣止。繫者、心有所繫也。心中起念時、必有所依附之事物、謂之緣。吾人心之所緣、忽甲忽乙、忽丙忽丁、剎那不停、謂之攀緣。今則繫此心念於一處、令不散亂、譬如以鎖繫猿猴、故名繫緣止。至其方法、則有五種。(甲)繫心頂上、言坐時專注其心念於頭頂也。此可治昏沈之病。然行之若久、則有頭暈之患、祇可於昏沈時、偶一用之。(乙)繫心髮際、髮黑肉白、於此交際之處、專注其心、心易停住。然久則眼好上視、或眩暈而見黃赤等顏色、亦不宜恆用。(丙)繫心鼻端。此法可覺悟出息入息、來無所從去無所之、刻刻不停、了無常相。吾人生命之表現、卽此呼吸出入之息。既知息無常、可了知生命亦無常。然此法亦不宜恆用、有使

血液上行之患。(丁)繫心臍下。此法較爲穩妥。故自來多用之。今試一言其理。蓋吾人心念專注於身之何處。血液亦隨之而集注於此。此生理上之定則也。繫心於頂及髮際鼻端。有頭暈及見黃赤顏色血逆之病者。卽頭部充血所致。可見血液應使下降。方無患害。此繫心臍間。所以爲較妥之法。且能治各種疾病。亦不外此理。(戊)繫心於地。此法將心念專注於座下之地。不但使氣血隨心下降。且能使吾之心念。超出於軀殼之外。亦頗適宜。然初學之人。毫無依傍。不能安心。故禪家亦不恆用。

(二)制心止。制心者。隨其心念起處。制之使不流動也。習繫緣止後。稍稍純熟。卽當修制心止。是由麤入細之法。蓋所謂心者。若細言之。則有心王心所種種之名詞。然若就現在專談用功之

便利而簡單言之、卽將心字看作胡思亂想之心亦可也。今所言制心止者、制之之法、卽是隨吾人心念起處、斷其攀緣以制止之、心若能靜、則不須制、是卽修制心止。然有意制心、心既是一個妄念、制又是一個妄念、以妄制妄、其妄益增。譬如家有盜賊進門、主人起而與之抵抗、未必能勝、反或被害。倘端坐室中、目注盜賊、毫不爲動、則盜賊莫測所以、勢必逡巡退出。故余常用一種簡便方法、於入坐時、先將身心一切放下。然後回光返照、於前念已滅、後念未起之間、看清念頭所起之處。一直照下、不令自甲緣乙。於是此妄念自然銷落、而達於無念之境。念頭再起、卽再用此法。余久習之、極有效驗。此猶目注盜賊、令其逡巡自退也。

(三)體真止。此法更較制心止爲細。前二法爲修止之方便。此法乃真正之修止。又制心止可破繫緣止。體真止可破制心止。是由淺入深。由麤入細之工夫。體是體會。真是真實。細細體會心中所念一切事事物物皆是虛妄。了無實在。則心不取。若心不取。則無依無著。妄想顛倒。毋須有意制之。自然止息。是名體真止。至於修體真止之法。當於坐時先返觀余身。自幼而壯而老而死。刻刻變遷。刹那刹那不得停住。倘吾身有一毫實在者。當有停住。今實無法可使之住。可知吾身全是因緣假合。假散又返觀余心。念念遷流過去之念已謝。現在之念不停。未來之念未至。究竟可執著那一念爲我之心耶。如是於過去現在未來三際周徧求之。了不可得。既不可得。則無復有心。無心則無生。

又何有滅。吾人自覺有妄心生滅者，皆是虛妄顛倒。有此迷惑，久久純熟，其心得住，自然能止，止無所止，方爲體真止也。此所言者，乃專言用功之方法耳。若據實而論，則吾人此身，乃是煩惱業識爲因，父母爲緣，因緣湊合而成者也。又唯心之外，別無境界。所謂一切唯心是也。

第二節 修觀

觀是觀察，內而身心，外而山河大地，皆當一一觀察之。而以回光返照，爲修持之主旨。今因對治三毒，爲說三種觀法。對治者，吾人應自己覺察貪瞋癡三毒，何者偏多，卽對此病而修觀法以治之也。

(一)淫欲多者應修不淨觀。試思吾身受胎，無非父母精血污穢

不淨之物、和合而成。胎之地位、在母腹腸臟糞穢之處。出胎以後、得此不淨之身。從頭至足、自外至內、不淨之物、充滿其中。外則兩眼、兩耳、兩鼻孔及口、大小便、共計九竅、無時不流臭液。偏身毛孔、發散汗垢。內察臟腑、膿血屎尿、種種不淨。及其死也、不久腐爛、奇臭難聞。如是男觀女身、如一革囊、外形雖美、內實滿貯糞臭。女觀男身、亦應如是。久久觀察、淫欲自減。是爲對治淫欲、修不淨觀。

(二) 嗔恚多者、應修慈悲觀。當念我與衆生、本皆平等、有何彼此分別。慈者、推己及人、與以快樂也。若我身心、願得種種快樂、如寒時得衣、飢時得食、勞倦時得休息之類。應發慈心、推廣此等快樂、及於我之親愛。修習既久、應推及疏遠之人、更進而推及

向所怨憎之人。怨親平等。了無分別。方謂大慈。悲者悲憫衆生。種種苦惱。我爲拔除之也。亦對親疏怨憎了無分別。方謂大悲。如此常常觀察。瞋恚之病自然消除。是爲對治瞋恚修慈悲觀。

(三)愚癡者應修因緣觀。愚癡卽是無明。三毒之中。最難破除。故亦得謂前二法爲修觀之方便。此法是真正之修觀。世間一切事事物物。皆從內因外緣而生。如種子爲因。水土時節爲緣。因緣湊合。種能生芽。從芽生葉。從葉生節。從節生莖。從莖生華。從華生實。無種子。卽不能生芽。以至生實。無水土。種子亦不能生芽。生實。時節未到。種子亦不能生芽。以至生實。然種子決不念我能生芽。芽亦不念我從種子生。水土亦不言我能令種子生。芽以至生實。時節亦不言我能令種子生芽。以至生實。可見凡

物之生、了無自性。若有自性、卽應永久常住、不應因緣湊合而生。因緣分散而死。我身亦然。前生之業爲因、父母爲緣。因緣湊合卽生。因緣分散卽死。死死生生、生生死死、剎那剎那、不得稍住。如是常常觀察、自能豁破愚癡、發生智慧。是爲對治愚癡修因緣觀。

以上止觀二法、在文字上記述之便利、自不得一一羅列。至於實際修持、則愈簡單愈妙。宜就各人性之所近、擇一法修之、或多取幾法試之。察其何法與我相宜、則抱定一法、恆久行之、不必改變。此應注意者也。

第三節 止觀雙修

前文所述止觀方法、雖似有區別、然不過修持時、一心之運用

方向、或偏於止、或偏於觀耳。實則念念歸一爲止、了了分明爲觀。止時決不能離觀。觀時決不能離止。止若無觀、心必昏沈。觀若無止、心必散亂。故必二者雙修、方得有效。今略舉如下。

一對治浮沈之心。雙修止觀。靜坐時、若心浮動、輕躁不安。應修止以止之。若心昏暗、時欲沈睡。應修觀以照之。觀照以後、心尙不覺清明。又應用止止之。總之當隨各人所宜、以期適用。若用止時、自覺身心安靜。可知宜於用止。卽用止以安心。若於觀中、自覺心神明淨。可知宜於用觀。卽用觀以安心。

二對治定中細心。雙修止觀。止觀法門、習之既久。粗亂之心漸息。卽得入定。定中心細。自覺此身如同太虛。十分快樂。若不知此快樂本來虛妄。而生貪著。執爲實有。則必發生障礙。不得解

脫。若知是虛妄不實，不貪不執，是爲修止。雖修止後，猶有一毫執著之念，應當觀此定中細心與粗亂之妄心，不過有粗細之別，畢竟同是虛妄不實。一經照了，卽不執著定見，不執定見，則功候純熟，自得解脫，是名修觀。

三均齊定慧，雙修止觀。修止功久，妄念銷落，能得禪定。修觀功久，豁然開悟，能生真慧。定多慧少，則爲癡定，爾時應當修觀照了，使心境了了明明。慧多定少，則發狂慧，心卽動散，如風中之燈，照物不能明瞭，爾時應復修止，則得定心。如密室中之燈，照物歷歷分明，是謂止觀雙修，定慧均等。

第四節 隨時對境修止觀

自第二章第一節至第三節，所述止觀方法，皆於靜坐中修之。

密室端坐、固爲入道之要。然此身決不能無俗事牽累、若於靜坐之外、不復修持、則功夫間斷、非所宜也。故必於一切時、一切境常常修之、方可。

何謂一切時、曰行時、曰住時、曰坐時、曰臥時、曰作事時、曰言語時。云何行時修止觀。吾人於行時、應作是念、我今爲何事欲行。若爲煩惱及不善事無益事、卽不應行。若爲善事有益事卽應行。若於行時、了知因有行故、則有一切煩惱善惡等業、了知行心、及行中所現動作、皆是虛妄不實、毫不可得、則妄念自息。是名行中修止。又應作是念、由先起心以動其身、見於行爲、因有此行、則有一切煩惱善惡等業。卽當返觀行心、念念遷流、了無實在、可知行者及行中所現動作、畢竟空寂。是名行中修觀。云

何住時修止觀。吾人於住時、應作是念、我今爲何事欲住。若爲煩惱及不善事無益事、卽不應住。若爲善事有益事、卽應住。若於住時、了知因有住故、則有一切煩惱善惡等業。了知住心及住中所現狀態、皆是虛妄不實、毫不可得、則妄念自息。是名住中修止。又應作是念、由先起心以駐其身、見其住立、因有此住、則有一切煩惱善惡等業。卽當返觀其心、念念遷流了無實在、可知住者及住中所現狀態、畢竟空寂。是名住中修觀。云何坐時修止觀。此坐非指靜坐、乃指尋常散坐而言。吾人於坐時、應作是念、我今爲何事欲坐。若爲煩惱及不善事無益事、卽不應坐。若爲善事有益事、卽應坐。若於坐時、了知因有坐故、則有一切煩惱善惡等業、了知坐心及坐中所現狀態、皆是虛妄不實、

毫不可得、則妄念自息。是名坐中修止。又應作是念、由先起心以安其身、見此坐相、因有此坐、則有一切煩惱善惡等業。卽當返觀坐心、念念遷流、了無實在、可知坐者及坐中所現狀態、畢竟空寂。是名坐中修觀。云何臥時修止觀。吾人於臥時、應作是念、我今爲何等事欲臥。若爲不善放逸等事、卽不應臥。若爲調和身心、卽應臥。若於臥時、了知因有臥故、則有一切煩惱善惡等幻夢、皆是虛妄不實、毫不可得、則妄念自然不起。是名臥中修止。又應作是念、由於勞乏、即便昏暗、見此臥相、因有一切煩惱善惡等業、卽當返觀臥心、念念遷流、了無實在、可知臥者及臥中所現情狀、畢竟空寂。是名臥中修觀。云何作事時修止觀。吾人於作事時、應作是念、我今爲何等事欲如此作。若爲不善

事無益事、卽不應作。若爲善事、有益事、卽應作。若於作時、了知因有作故、則有一切善惡等業、皆是虛妄不實、毫不可得、則妄念不起。是名作中修止。又應作是念、由先起心、運其身手、方見造作、因此有一切善惡等業。卽當返觀作心、念念遷流、了無實在、可知作者及作中所經情景、畢竟空寂。是名作中修觀。云何言語時修止觀。吾人於言語時、應作是念、我今爲何事欲語。若爲煩惱及不善事、無益事、卽不應語。若爲善事、有益事、卽應語。若於語時、了知因此語故、則有一切煩惱善惡等業、皆是虛妄不實、毫不可得、則妄念自息。是名言語中修止。又應作是念、由心鼓動氣息、衝於咽喉唇舌齒顎、故出音聲語言、因此有一切煩惱善惡等業。卽當返觀語心、念念遷流、了無實在、可知語者

及語中所有音響、畢竟空寂。是名語中修觀。

何謂一切境、卽六根所對之六塵境、眼對色、耳對聲、鼻對香、舌對味、身對觸、意對法也。云何於眼對色時修止觀。凡眼所見一切有形之物皆爲色、不僅指男女之色而言。吾人見色之時、當知如水中月、無有定質。若見好色、不起貪愛、若見惡色、不起瞋惱。若見好不惡之色、不起分別想。是名修止。又應作是念、今所見色、不過內而眼根、外而色塵、因緣湊合、生出眼識、同時卽生意識、強爲分別種種之色、因此而有一切煩惱善惡等業。卽當返觀緣色之心、念念遷流、了無實在、可知見者及所見之色、畢竟空寂。是名修觀。云何於耳對聲時修止觀。吾人聞聲之時、當知悉屬空響、倏爾卽逝。若聞好聲、不起愛心、若聞惡聲、不起

瞋心、若聞不好不惡之聲、不起分別想。是名修止。又應作是念、今所聞聲、不過內而耳根、外而聲塵、因緣湊合、生出耳識、同時卽生意識、強爲分別種種之聲、因此而有一切煩惱善惡等業。卽當返觀緣聲之心、念念遷流、了無實在、可知聞者及所聞之聲、畢竟空寂。是名修觀。云何於鼻對香時修止觀。吾人嗅香之時、當知如空中氣、倏爾不留。若嗅好香、不起愛心、若嗅惡香、不起瞋心、若嗅不好不惡之香、不起分別想。是名修止。又應作是念、今所嗅香、不過內而鼻根、外而香塵、因緣湊合、生出鼻識、同時卽生意識、強爲分別種種之香、因此而有一切煩惱善惡等業。卽當返觀緣香之心、念念遷流、了無實在、可知嗅者及所嗅之香、畢竟空寂。是名修觀。云何於舌對味時修止觀。吾人於嘗

味之時、當知是虛妄感覺、倏爾卽滅。若得美味、不起貪心、若得惡味、不起瞋心、若得不美不惡之味、不起分別想。是名修止。又應作是念、今所嘗味、不過內而舌根、外而味塵、因緣湊合、生出舌識、同時卽生意識、強爲分別種種之味、因此而有一切煩惱、善惡等業。卽當返觀緣味之心、念念遷流、了無實在、可知嘗者及所嘗之味、畢竟空寂。是名修觀。云何於身對觸時修止觀、吾人於受觸之時、當知幻妄接觸、倏爾卽無。若受樂觸、不起貪著、若受苦觸、不起瞋惱、若受不樂不苦之觸、不起分別想。是名修止。又應作是念、輕重、冷煖、澀滑、硬軟等、謂之觸、頭、胸、四肢、謂之身、觸是虛假、身亦不實、因緣湊合、乃生身識、同時卽生意識、強爲分別種種之觸、因此而有一切煩惱、善惡等業。卽當返觀緣

觸之心、念念遷流、了無實在、可知受觸者及所受之觸、畢竟空寂。是名修觀。意對法時修止觀、與前文靜坐中所述方法相同、茲不復贅。

第五節 念佛止觀

若多障之人、學習止觀、心境暗劣、但憑自力不能成就者、當知有最勝最妙之法門、卽專心一志、念「南無阿彌陀佛」六字名號、發願往生西方極樂世界是也。若修持不忘、則臨命終時必見彼佛前來接引、決定得生。此法是依仗佛力、極易下手、惟在信之篤、願之切、行之力。所謂信願行三者、不可缺一也。

問、念佛與止觀何關。答、各種修持法門、無非爲對治妄念而設。吾人之妄念、刹那刹那、自甲至乙、至丁、至丙等等攀緣不已。念

佛則可使此粗亂妄念專攀緣在此「南無阿彌陀佛」六字名號之上收束無數之妄念歸於一念。念之精熟妄念自能脫落。是卽修止。又念佛時。可心想阿彌陀佛。現在我前。無量光明。無量莊嚴。應知衆生之所以不得見佛者。蓋由無明遮蔽故也。今若能專心念佛。久久觀想。則我與佛互相爲緣。現在當來必得見佛。此卽修觀也。

此法修持最易。無論何時何地。均可行之。又一字不識之愚人。讀書萬卷之智者。若行此法。其成功相等。惟吾人爲習見所困。最難生信。故以信爲最要。往往有才智之人。信心不及愚人之堅。一則無成。一則有成者。故佛門中惟在能深信力行。世間聰明才智。至此幾無所用之也。欲知其詳。應讀淨土諸經論。無量

壽經、觀無量壽經、阿彌陀經、往生論、乃淨土宗之要典也。

第三章 善根發現

第一節 息道善根發現

吾人若依前法、善修止觀。於靜坐中、身心調和、妄念止息、自覺身心漸漸入定、湛然空寂。於此定中、忽然不見我身我心。如是經歷一次數次、乃至經旬經月經年、將息得所、定心不退。卽於定中、忽覺身心運動、有動癢冷煖輕重澀滑等八種感觸、次第而起。此時身心安定、虛微快樂、不可爲喻。又或在定中、忽覺鼻息出入長短、徧身毛孔、悉皆虛疏、心地開明、能見身內各物、猶如開倉窺見穀米麻豆、心大驚異、寂靜安快。是爲息道善根發現之相。

第二節 不淨觀善根發現

若於定中、忽見男女死屍、臃腫爛壞、膿血流出。又或見身內不淨、污穢狼藉、自身白骨、從頭至足、節節相拄。其心驚悟、自傷往昔昏迷、厭離貪欲、定心安穩。又或於定中、見自身他身、以及飛禽走獸衣服飲食山林樹木、國土世界悉皆不淨。此觀發時、能破一切貪著之心。是爲不淨觀善根發現之相。

第三節 慈悲觀善根發現

若於定中、忽發慈悲、念及衆生。內心愉悅、不可言喻。或覺我所親愛之人、皆得安樂。對於疏遠之人以及怨憎之人、推至世界一切萬物、亦復如是。從定起後、心中常保持一種和樂之象、隨所見人顏色柔和。是爲慈悲觀善根發現之相。

第四節 因緣觀善根發現

若於定中、忽然生覺悟之心、推尋過去現在未來三世、初不見我與人之分別。又覺此心一念起時、亦必仗因託緣、了無確實之自性。卽能破除執著之邪見、與正定相應。智慧開發猶如湧泉、身口清淨、得未曾有。是爲因緣觀善根發現之相。

第五節 念佛善根發現

若於定中身心空寂、忽然憶念諸佛、功德巍巍、不可思議、其身有無量光明、其心有無邊智慧、神通變化、無礙說法、普度一切衆生。作是念時卽生十分敬愛、身心快樂、清淨安穩。或於定中、見佛身相、或聞佛說法、如是等妙善境界、種種不一。是爲念佛善根發相。

以上五種善根發現，各隨其所修止觀，發現一種或數種，並非同時俱發。又切不可有意求之，若有意尋求，非徒無益，且恐著魔。又於善根發現時，須知本性空寂，不可執著，以爲實有。惟宜仍用止觀方法，加功進修，令之增長可已。

第四章 覺知魔事

學靜坐之人，若心地不清淨，往往發生魔事。須知魔事實由心生，一心不亂，卽魔不能擾。魔事甚多，今略舉大概，使學者得以覺知，不致惑亂耳。一可怖魔事，如現惡神猛獸之形，令人恐懼，不得安定。二可愛魔事，如現美麗男女之形，令人貪著，頓失定心。三平常魔事，則現不惡不美等平常境界，亦足以動亂人心，令失禪定。吾人於靜坐之中，既覺知有魔，卽當設法卻之，仍不

外止觀二法。凡見魔境、當知悉是虛妄、不憂不懼、不取不著、惟安住正念、絲毫不動、魔境卽滅、是修止卻魔法。若修止卻魔而魔仍不去、卽當返觀吾心、亦是念念虛妄、了無處所、既無能見之心、安有所見之魔、如是觀察、自當消滅。若修止修觀而魔終遲遲不去、更有最便之法、卽默誦佛號、提起正念、邪不勝正、自然謝滅矣。又須切記魔境不滅時、不必生憂、魔境滅時、亦勿生喜、心不爲動、決無害也。

於此更有一言須告讀者、卽余自十七歲、始學靜坐、至今已三十餘年、其間未嘗一遇魔事。從余學靜坐者則間有之。有某君者、習之數年、頗有成效、忽一夕、於靜中突見許多裸體女子、圍而鼓噪之。某君大驚、急攝其心、不爲所動而魔不退、乃大駭異。

遑急之間、默誦南無阿彌陀佛、魔境遂立時消滅。某君尙未篤信佛教、臨時應用、已有大效、故知此爲卻魔之妙法也。

第五章 治病

止觀方法、以超脫生死爲最後目的、其功用原不在治病、治病乃其餘事也。吾人安心修持、病患自然減少、然或因身體本有舊病、偶然重發、或因不能善調身心息三者、致生病患、皆是恆有之事。故宜了知治病方法、方法不出二種。

一察知病源。凡病自肢體發者爲外病、自臟腑發者爲內病、然無論外病內病、皆由血脈不調而起。治病之法、首在使血脈調和。又吾人之心力、影響於身體極大、故病患雖現於身體、實際皆由心生。故察知病源所在、仍從內心治之、其收效乃較藥石

爲靈。又病之發生，必有潛伏期，常人當自覺有病時，其病之潛伏於體內者，爲時已久，苦於不能覺察耳。若能治心者，則察知病源，必較常人爲早，故可治病於未發之時。

二對治疾病。靜坐中內心治病法亦有多種，然仍不出止觀二者。先言用止治病法。其最普通者，即將心意凝集於臍下小腹，止心於此，牢守勿失，經時既久，百病可治。其理卽是心意凝集於此處，血液卽隨之凝集於此處，凝集之力愈充，則運行之力亦強，運行力強，血液之阻滯可祛，血液無阻滯，則百病之根本拔除矣。其餘方法尙多。如察知病在何處，卽將心意凝集於病處，止而勿失，默想病患必除，亦能治病。又如常常凝集心意，止於足底，不論行住坐臥，皆作此想，卽能治病。此其理由乃係一

切病患、皆由氣血上逆所致。今止心足底、則氣血下降、身心自然調和而病瘳矣。又如了知世間一切皆空、毫無所有、卽種種病患、亦是虛誑現象、心不取著、寂然止住、亦能治百病、此爲最上乘之用止治病法。維摩經云、何爲病、所謂攀緣、云何斷攀緣、謂心無所得。此之謂也。次言用觀治病法。其最普通者、爲觀想運心、以六種氣治病是也。云何六種氣、一吹、二呼、三嘻、四呵、五噓、六咽。假如腎臟有病、則於靜坐開始、觀想腎臟、口中微念吹字以治之、每次或七徧、或十徧、或數十徧、均隨各人之便。如脾胃有病、則觀想脾胃、口中微唵呼字以治之。如臟腑有壅滯之病、則觀想臟腑、口中微唵嘻字以治之。如心臟有病、則觀想心臟、口中微唵呵字以治之。如肝臟有病、則觀想肝臟、口中微唵

噓字以治之。如肺臟有病、則觀想肺臟、口中微念呬字以治之。此六種氣治病、或因病擇用其一、或無病者兼用其六、均無不可。余則每於人坐時、每字各唸七遍、如唸呵字時、確與心臟有感覺、唸呼字時、確與脾胃有感覺、餘字亦然、學者試行之便知。又有於呼吸出入時、心中觀想、運作十二種息以治衆病者、此則純屬心理治病之法。何謂十二息、一上息、二下息、三滿息、四焦息、五增長息、六減壞息、七煖息、八冷息、九衝息、十持息、十一和息、十二補息。此十二息皆從觀想心生。如身體患滯重之病、則呼吸時、心想此息、輕而上升、是爲上息。如身體患虛弱之病、則呼吸時、心想此息、深而下降、是爲下息。如身體患枯瘠之病、則呼吸時、心想此息、充滿全身、是爲滿息。如身體患臃腫之病、

則呼吸時、心想此息、焦灼其體、是爲焦息。如身體患羸損者、則呼吸時、心想此息、可以增長氣血、是爲增長息。如身體患肥滿者、則呼吸時、心想此息、可以減壞機體、是爲減壞息。如身體患冷、則心想此息出入時、身中火熾、是爲煖息。如身體患熱、則心想此息出入時、身中冰冷、是爲冷息。如內臟有壅塞不通時、則心想此息之力、能衝過之、是爲衝息。如肢體有戰慄不寧時、則心想此息之力、能鎮定之、是爲持息。如身心不調和時、則心想此息、出入綿綿、可以調和之、是爲和息。如氣血衰敗時、則心想此息、善於攝養、可以滋補之、是爲補息。以上十二息治病、蓋利用一種假想觀念、以心意之力、漸漸影響於身體、久久行之、自然有效耳。至於最上乘用觀治病法、但須返觀吾身、吾心、本來

是虛妄不實。求身求心、既不可得更何有於病故、疾病爲虛誑中之虛誑現象。如此觀察、衆病自瘳矣。

第六章 證果

修習止觀、其最大目的、既爲超出生死大海、苟積修習之功、必得所證之果、種瓜得瓜、種豆得豆、理固然也。然因心量之廣狹不同、其證果乃有小乘大乘之別。如修體真止者、了知我身及一切事物、皆虛假不實、悉歸空寂、如是作觀、名從假入空觀。此觀既成、斷除煩惱、證得寂滅、超出生死、不再投生、是爲聲聞果。又如修體真止者、了知我身及一切事物、皆是仗因託緣、而有虛妄生滅、實則非生非滅、如是亦作從假入空觀。此觀既成、深悟世間一切無常變壞、亦皆如是、朗然覺悟、證得寂滅、超出生

死、不再投生、是爲緣覺果。以上二果、皆屬小乘所以稱小乘者、因其祇知自度、不能度人、心量較狹也。若夫大乘、則知吾人與衆生、實爲平等、應發大慈悲心、不應不度衆生、而自取寂滅、於是應修從空入假觀。諦觀心性雖空、而善惡業報、不失不壞。衆生不悟、乃種種顛倒、造作諸業、枉受無量苦惱。我應自度度人、隨衆生根性之不同、爲之說法、是名方便隨緣止。住此觀中、雖終日度衆生、而不見衆生可度、平等平等、其心無量、是爲菩薩果。然以上所云空假二觀、空是一邊、假是一邊、猶落於二邊。菩薩再進一步功夫、則應息此二邊、契乎中道。了知心性雖空而有、雖有而空、雖空而有、不是頑空、雖有而空、不是實有、非空非假、二邊之見遂息、是爲息二邊分別止。如是觀照、通達中道、名

爲中道正觀。住此觀中了見佛性自然入一切智海行如來行入如來室著如來衣坐如來座獲得六根清淨入佛境界是爲佛果。方今末世衆生根器淺薄修小乘得果者亦絕不一見矣。况修大乘者乎。故有志修行者多用禪淨雙修之法。止觀卽禪門之一法。此法全憑自力了澈本性如洄水者逆流而上直窮生死大海初非易易故卽身證果者少。淨卽淨土。此法則依仗阿彌陀佛之力如得渡船橫斷生死流。自易達於彼岸。然須信願行三者不可缺一方得有效。信者深信淨土毫無疑慮願者發願我於臨命終時往生阿彌陀佛極樂國土行者念佛功夫力行不怠功夫積久自然於命終之時一心不亂可以見佛往生。此則余所目見耳聞者事實甚多決非虛語故余主張禪淨

雙修自他之力兼用也。讀者其有意乎。

佛學大要

蔣維喬

我佛世尊以一大事因緣出現於世。所謂大事因緣者何，卽吾人之生死問題是也。試想人生於世，雖壽有修短，總不過數十寒暑。庸碌者虛度一生，卽傑出者能作一番事業，盡世間之責任。然若問吾人究竟歸宿應如何，人生最後之大目的應何在，鮮有不猛然警醒，而未易置答者。孔子云：未知生，焉知死。蓋孔子但言世間法，故對此問題存而不論。佛則於世間法外，特重出世間法。目觀衆生生死輪迴之苦，以身作則，舍王太子位，而入雪山修苦行六年，遂成正覺。說法四十九年，慈悲度衆，無非教人超出生死大海，免墮輪迴。此佛教之所由來也。欲勘破生死關頭，當先知吾人所以流轉生死之根本。此根本

惟何。在佛家稱之曰阿黎耶識。照心理學上之三分法、分人心之作用爲知情意。於意識之外、未能再加推勘、有所深入。無他。凡夫知識之界限、祇到此爲止也。佛家則返觀自心、於意識之外、尙窺見幾種心識。乃分人心爲八識。以眼耳鼻舌身爲前五識。以意爲第六識。此外有第七識、譯名末那、猶言執我也。第八識譯名阿黎耶、猶言含藏也。推勘至此、始知吾人生死之根本、卽在阿黎耶識。

阿黎耶識何以能爲生死根本。蓋此識乃是真心與妄心和合之識也。此真心非指吾人肉團之心而言、乃吾人之淨心是也。因其尙與妄心和合、故名之爲阿黎耶識。此識中含有不生不滅及生滅二義、所謂真妄和合者也。不生不滅是覺。生滅卽是

不覺我輩凡夫祇是妄心用事念念相續、攀緣不已。無始以來就是不覺故顛倒於生死海中、莫能自拔。然妄心真心本爲一體並非二物真心譬如海水妄心譬如波浪。海水本來平靜、因風鼓動遂成波浪。此波浪卽是海水鼓動所成、非另爲一物。猶之妄心因真心妄動而成也。我輩凡夫病在迷真逐妄。佛家教人修行、方法雖多、總是教人從對治妄念下手。一言蔽之、卽背妄歸真而已。

然則吾人妄心之生滅形狀若何。大乘起信論中、曾言其生起之相、細者有三、麤者有六。何謂三細相。一曰無明業相。蓋言真心不動、則是光明。一經妄動、卽生諸苦。猶如明鏡爲黑暗所蔽故名無明。二曰能見相。真心不動時、無所謂見。一經妄動、便生

妄見。是謂能見相。三曰境界相。吾人軀殼及周圍環境。以及大地山河皆爲境界。以有能見之妄見。遂呈此妄現之境界。實則一切無非幻象。惜吾人夢夢不能覺察耳。此三種細相同時而現。極其細微。不易窺見。而皆由無明所起。所謂無明爲因。生三細也。何謂六麤。一曰智相。既有境界。妄現我們卽從而有認識。認識以後。卽起分別。遇順境則愛。遇逆境則不愛。皆所謂智也。二曰相續相。因有愛與不愛之念。存於心中。愛則生樂。不愛則生苦。念念相續。無有窮時。以上二相。雖有順逆苦樂。尙未至作善作惡地步也。三曰執取相。既有苦樂。卽有執著。或困於苦境。而不能脫離。或耽於樂境。而不肯放捨。皆執取也。四曰計名字相。因有執取之境。心中必安立名言。計度分別。前者執取。尙似

實際苦樂之境。至於計名字。則並無實境。惟是心中計度。而作善作惡。乃將見於行爲矣。五曰起業相。因計度名字必尋名取得實境。遂不免造出種種善惡之業。六曰業繫苦相。既造業必受報。善業善報。惡業惡報。要皆足以束縛吾人。使不得自在。不自在卽苦也。試思在世爲人。孰有不爲業所繫者乎。此六麤皆由境界而起。所謂境界爲緣。長六麤也。

吾人無論爲善爲惡。皆是爲業所繫。此猶疾病之在身也。佛爲醫王。佛法卽醫藥。藥方雖種種不同。而其能治病則一。治病下手之始。最要就是對治妄念。治妄念首在破執。執有二。一曰我執。吾人自母胎降生後。別種智識全未發達。而我字之一念必先來如生而卽知求食。以維持吾之生命是也。下等動物。如遇

宰割、亦知叫喚、卽恐喪失其生命也。須知我執爲一切罪惡之源。蓋有我則不知有人。人我分別之見愈深、必見於行爲而成罪惡也。然刻實論之、我之實在、乃了不可得。善哉圓覺經云、一切衆生從無始來、種種顛倒。妄認四大爲自身相。六塵緣影爲自心相。何謂四大。卽地水火風。吾身之骨肉性堅者屬地。身中水分性溼者屬水。身中溫度性暖者屬火。身中氣分性動者屬風。六塵者、謂眼耳鼻舌身意之六根、所對之色聲香味觸法之六塵也。經意謂我身是幻、不過四大之虛妄和合而成。此以今之科學證之、亦悉符合。如生理學謂吾人之身、不過十餘箇原質化合而成。其中舊細胞分裂而變爲廢物、新細胞卽發生以補充之。時時代謝、刹那變遷、曾不稍停。七年之間、全身必悉已

更換。不過吾人自己不察耳。然吾人年歲日長、面貌必較幼時不同、此卽明證。既吾身全部時時在暗中遷變。然則究將執著吾身之何部以爲我乎。昔人指心臟爲心。今之生理學、證明心臟爲發血器、而以腦爲知覺之府。實則所謂心者、卽六塵留在腦中之影子。經云、六塵緣影爲心。語至精。義至當。此緣影卽妄念。妄念時時相續、前念既滅、後念復生、亦剎那不停。吾人果將執著前念以爲心乎、抑執著後念以爲心乎。皆不可能者也。既知此身心是幻、又何苦不能捨去我見耶。二曰法執。法執者、凡夫所執及邪師所說之法、分別計度、執爲實法。不免墮入邪見、於學佛卽有障礙。故非先破我執法執、決不能背妄歸真、超出生死大海也。

佛法有小乘大乘。自漢時入中國後、盛於晉代六朝隋唐、至今不衰。論其派別、共有十宗。一成實宗。姚秦時鳩摩羅什、譯成實論。此宗遂傳於中國。六代時最盛。後漸式微。二俱舍宗。陳真諦譯俱舍論、佚失不傳。唐玄奘重譯三十卷、盛行於世。遂立爲宗。五代以後漸衰。以上二宗、俱屬小乘。三禪宗。此宗傳佛心印、不立文字。達摩尊者在梁朝時泛海至廣州、後入嵩山少林寺面壁九年、爲此宗東土初祖。至今尙盛行於各大叢林。四律宗。律宗專講戒律。戒律以不殺不盜不淫不妄語不飲酒爲根本。推之沙彌有十戒、比丘僧有二百五十戒、比丘尼有三百五十戒。皆所以持束身心、學者不可不知也。五天台宗。北齊慧文禪師建立此宗。傳至第三世智者大師而極盛。以法華經爲主。其修

持則有止觀法。今浙江之天台山、智者大師遺跡甚多、宗風猶振。六賢首宗。此宗以華嚴經爲主。東晉時初譯於揚州。杜順大師闡發此經奧義。第二傳至賢首國師、作華嚴探玄記。華嚴法門由此大行。七法相宗。唐玄奘法師遊西域、學瑜伽法門、歸傳此宗。以解深密、楞伽、密嚴等經及瑜伽師地論、成唯識論爲主。而成唯識論乃採擷西竺十家之精華而造成者、爲研究相宗所必讀之書也。八三論宗。以中論、百論、十二門論爲主。論空有雙超契悟中道之理。姚秦時鳩摩羅什來茲土爲譯經師、遂弘此宗。九密宗。唐時有中印度人善無畏者、至長安傳此宗。以大日經爲主。以持呪等三密爲修持。及明代、以求世人情澆薄、傳授恐滋流弊、遂下令禁止。密宗因以不傳。今日本猶流行不衰。

蒙藏之喇嘛教、亦密宗之支流也。十淨土宗。此宗以無量壽經、阿彌陀經、觀無量壽經、往生論爲主。晉慧遠禪師結蓮社於江西之廬山、倡導淨土法門。名流之入社者、有百二十三人。至今此法門日益興盛。卽各大叢林素修禪宗者、亦無不兼用念佛功夫。以其法極簡要、極宏大。而於我們居士之有俗務者、隨時隨地、皆可修持、尤爲相宜。以上自禪宗至淨土、皆屬大乘。

各宗派別雖不同。而其教人背妄歸真之修行旨趣、則皆共赴一的。如入城然、或由東門入、或由西門入、或由南門入、或由北門入。所取之徑路不同、而其到達於城則一也。各宗修持之方法、大致可歸爲二類。一曰理觀。卽小乘之修觀行、禪宗之坐禪參禪、天台宗之止觀、賢首宗之法界觀、法相宗之唯識觀、淨土

宗之十六觀、密宗之阿字觀等皆是。二曰事修。事修者、因吾人之妄念、無非從身口意三業而起。若三業並用時、則妄念卽無由而生。試就目前之事、取一以證明之。如吾人看書、或聽講時、雖一心專注。而有時尙忽萌雜念。此何故。因看書聽講、僅用意業也。若寫字之時、則雜念卽絕少。此吾人日常經驗所知者。何以故。蓋寫字時、兼用身意二業也。若三業並用、則妄念不必除而自除矣。故各宗教人事修、身拜佛、手念珠、卽用身業。念經念佛、卽用口業。一心對經對佛、卽用意業。其妙處在此。而其歸著、無非爲對治妄念、使人背妄歸真、超出生死而已。若夫愚夫愚婦之念佛拜佛、一心想求來世福報、雖亦足爲將來得度遠因。然非佛教之本旨也。

大抵學界中人、於淨土法門、最難取信。余在曩昔之時、亦犯此病。雖喜欢看佛經、以爲祇須當作哲學研究可耳。其實學佛、重在修持。不修持、於我之身心、了無益處。所謂說食不能飽也。余向看佛經、亦自以爲明白。及到京師、頗得見一二善知識、前往請教。接談之下、爽然若失。始知從前所看之經、全然未能了解。其病根卽在不修持、未能於自己心身上、切實體驗之故。因虛心請益、則知治佛經如儒家之治經學。必先通小學、再窮經義、方有著落。佛經中名相、若求通曉。必須略窺法相宗。然後看經、庶易於領會。相宗以相宗八要解爲入門之書。先通曉之、方可閱本宗經論。余於近來又稍稍研究三論。始於佛經所言之理性、澈底明白。方知古來學佛者、或從三論宗入、或從相宗入、確是

一定之門徑。楊仁山先生有言曰。相非性不融。性非相不顯。蓋相宗則言相之極致。三論宗則言性之極致。若於二宗融會貫通。其於佛典。可以頭頭是道。至余近年來之修持功夫。則以淨土爲主。以止觀爲輔。將終身行之無敢或懈矣。

今之人輒詆學佛爲厭世。爲消極。此實全未了解釋迦牟尼佛慈悲濟世之義。夫釋迦說法四十九年。未嘗與社會隔離。何得爲之厭世。其捨身度人之宏願。無量無邊。何得爲之消極。特恐今人之不善學耳。又今之學佛者。未得佛經中精義。以經中有言及鬼神。輒喜學習扶乩等事。以卜休咎。其實扶乩爲神鬼所憑依。或本人潛伏心理之作用。非大菩薩應化常事。亦非佛法中所固有。情識用事。妨礙正念。今人不察。靡然從之。智者亦不

能免焉、殊可惜也。

因是子靜坐衛生實驗談（一名中國醫療預防法）

武進蔣維喬著

第一章 緒言

寫這書的本意，是有鑒於我國上古一直傳到如今的醫療預防法極有價值，不過遺下來的書籍，滿紙是陰陽五行、坎離鉛汞等代名詞，叫學者沒有方法去了解，理論又涉於神祕，所以不能廣泛流傳。我本想寫一冊明白曉暢的書，公諸當世，然沒有功夫，擱置多年。到一九一四年（我那時四十二歲）看見日本流行的「岡田式靜坐法」，他說這是他發明的，我乃不能再自遲回，於是寫了一冊「因是子靜坐法」公世。靜坐兩字，我國人老早用過，宋朝理學家，多用靜坐功夫；明朝袁了凡有「靜坐要訣」一書行於世，實在與「禪定」的意味相同。不過靜坐這兩箇字很爲響亮，通俗易解，我也就取用這箇名詞。人們本有四種威儀：叫行、住、坐、臥，惟有

2

3

4

5

6

7

道藏精華第二集之九
文山遜叟蕭天石主編

因是子靜坐衛生實驗談

自由出版社印行

坐的時候，全身安定，最容易下手，所以不論道家、佛家，都採用趺坐的方法；平臥時候，也可作這功夫。功夫到極其純熟，走路時，停住時，也能够動中取靜，心不外馳，那是不容易的。我的原書出版以後，銷路極廣，大約到一九一八年（我那時四十六歲），我又採取佛教天台宗的止觀法，撰成「靜坐法續編」公世。兩書不脛而馳，重版數十次。到如今又經過三十六年（我現年八十二歲），積了不少經驗，證實了「奇經八脈」的通路，可以供醫療預防的參考。這書從原理、方法、經驗三方面加以說明，但比前兩書豐富得多。

第二章 靜坐的原理

第一節 靜字的意義

地球一刻不息在那裏轉動，我們人類在地球上面，比螞蟻還小得多，跟著地球去動，自己一點不知道；但自己無時無刻也在自由行動，即使睡眠時，心臟的跳動，也絕不能停止。這樣說來，宇宙間都是一種動力，那

裏有靜的時候，所以靜與動，不過相對的名稱。我們自己身心有動作，與地球的動力相反，這就叫作動；我們自己沒有動作，與地球的動力適應，這就叫作靜。

人們在勞動以後，必須加以休息。譬如廠中勞動的工人，勞動多少時間，必有休息時間；在學校勞動腦力的教師，教學五十分鐘，也必休息十分鐘，這休息就是靜。不過這種的靜，不是身心一致的，有時身體雖然休息，心中恰在胡思亂想，所以不能收到靜字的真正效驗。

第二節 身心的矛盾

人們有身與心兩方面，不去反省，也就罷了，若一反省，那麼身與心，沒有一刻不在矛盾中間。例如作一件壞事，不論是好人，是壞人，在沒有作的時候，他們的良心第一念，總知道這事是不應該作的；然身體不服從，良心爲慾望所逼迫，就去作了，作後追悔，也來不及了，這就是身心的矛盾。古人說「天理與人欲交戰」。若是比較好的人，在沒有作的時

候，把良心去制止人欲，就是良心戰勝人欲，也就是矛盾的調和。這矛盾究竟從那兒來的呢？因為宇宙間的事事物物，沒有一件不是相對的，既然相對，就必定相反，舉眼望空間，就有東西、南北、大小、高低、長短、方圓等等，再看時間，就有古今、去來、晝夜，寒暑等等，再看人事，就有苦樂、喜怒、愛憎、是非、善惡、邪正等等。可見我們所處的內外環境，一舉一動，沒有一處不是相對的，也就沒有一件不是矛盾的；矛盾既是對待而有，也就能相反而成。所以素有修養的人，身心清靜，沒有一點私意夾在裏面，碰到矛盾，就能够憑良心的指導，去把它調和，這是靜坐最初步的效驗

第三章 靜坐與生理的關係

第一節 神經

靜坐能影響全部生理，外而五官四肢，內而五臟六腑，殆沒有一處沒有關係；然這裏不是講生理學，未便一一列舉，祇可就極有關係的神經、

血液、呼吸、新陳代謝四種來說說

向來我們總是把身與心看作兩樣的東西。自從生理學家巴甫洛夫發明大腦皮層統轄全身內在與外在環境的平衡而起種種反射作用，因外在環境的改變，刺激了感受器，又能影響大腦皮層的活動，因此人類精神與肉體更不是兩樣的，而是一箇有秩序的現象，是統一的、不能分離的。

反射有、無條件反射及條件反射兩種方式：「無條件反射」是先天性的，不學而能的，比較簡單的。例如物體接近眼睛的時候，眼瞼一定作急閉的反應，鼻孔受刺激引起打噴嚏，喉頭受刺激要咳嗽或嘔吐，手碰到熱湯一定要回縮，這都是無條件反射。

無條件反射決不够應付生活上千變萬化的環境，但積聚許多無條件反射，由大腦皮層作用，就能前後聯系起來成爲「條件反射」。例如梅子味酸，喫了口中流涎，是無條件反射；後來看見梅子，不必入口，就能望梅止渴，這是「條件反射」。這樣我們對內外一切事物的反應範圍，就十分擴大了。

我們的思想日益發展，又有語言文字的第二信號，去代替實際事物的第一信號的刺激，這樣條件反射就可達到沒有止境的廣大範圍了。反射具有兩種作用：就是「抑制」或「興奮」作用，神經受刺激，大腦命令全身或局部發生興奮，興奮到相當程度，又能發生抑制作用。

那麼靜坐與神經有什麼關係呢？大腦反射，在我們習慣上說起來，就是妄念。妄念一生一滅，沒有停止的時候，容易擾亂，非但叫心裏不能安靜，並且影響到身體。例如作一件祕密事體，偶然爲人揭穿，必然面紅耳赤，又如碰到意外驚恐，顏面必現青白色，這就是情緒影響到血管，羞慚愧時動脈管必舒張，驚恐時靜脈管必舒張的緣故。又如愉快時則食欲容易增進，悲哀時雖見食物也喫不進，這是情緒影響胃腸機能的緣故。這種例子很多，所以我們必須叫精神寧靜，反射作用正常，使植物性神經系統兩種功能對抗的平衡，庶幾身心容易達到一致。然妄念實是最難控制的，惟有從靜坐下手，反覆練習，久而久之，可以統一全體，聽我指揮。古人說：「天君泰然，百體從令」，就是此意，可見靜坐與神經的關係是非常

密切的。

第二節 血液

血液是人們生活的根源，循環全身，沒有一刻停止。這箇循環系統，包括心臟與血管兩大部份：心臟是中心機關，身體各部分的紅色血液（動脈血）都從心臟輸出，同時各部分紫色血液（靜脈血）也都回歸到心臟。血管是輸送血液的管道，輸送血液到身體各部分的叫動脈管，輸送血液回歸心臟的叫靜脈管。這血液循環的工作，在保持全體血流的均衡，叫各部分的活動配合總體的要求而發展，所以循環的工作也隨時跟著全體活動而變異。當身體某一部分活動特別強烈時，這一部分的血液循環特別旺盛，以集中多量血液，如飽食時胃部血液比較的集中，運動後則四肢充血；反之，在活動較少部分，則血液的容積也就較少。這樣在一健康身體的各部分，於一定時間內所得到的血量，既不缺乏，也不過多，方能保持正常的循環工作。

血液所以能够周流全身，繼續不停，固然是靠心臟與血管有舒張及收縮性，但必在一箇總的領導之下，方能沒有偏頗的弊病；擔負這箇領導的就是中樞神經，尤其是大腦皮層。巴甫洛夫說：「從腦脊髓傳至心臟與血管的神經，一爲興奮性，一爲抑制性，前者令心動加速，血管口徑縮小；後者令心動變弱變慢，血管口徑弛張，這兩種作用維持著一定的交互關係，使循環系的活動能够得到調節。」

血液循環一有停滯就會生病，所以不論中西醫生診病時，必先指按脈搏。血液停滯，有內在的原因及外來的原因。

內在的原因：（一）內臟雖統轄於中樞神經，受脊髓神經及植物性神經（交感和副交感神經）的支配，與大腦是間接的，疾病潛伏時期，引起異常反射，血行也不正常；（二）常人全身血量，大半儲於腹部，腹部筋肉柔軟無力，有時不能把血儘量逼出去，以致多所鬱積，使其他各部失調；（三）內臟器官，我們不能隨意直接指揮它，血液如有遲滯，非但不知不覺，就是知道了，也祇有到疾病發作時請教醫生，自己別無辦法。

(四)心臟跳動，對於動脈管的發血，接近而有力，至於靜脈管的血，從頭部四肢迴入心臟時候，距離心臟跳動較遠，力量較弱，比較容易停留在腹部。

外在的原因，是寒暑、感冒、外傷等物理的和化學的刺激，使血液循環失調，更爲顯而易見。

靜坐的功夫，把全身重心安定在小腹。練習日久，小腹肌肉富有彈力，就能逼出局部鬱血，返歸心臟，並且內臟的感覺漸漸靈敏，偶有失調，可以預先知道，因此血液循環十分優良，自然不易生病。這種醫療預防法，比較在疾病發生後再去求治，其功效是不可以比擬的。

第三節 呼吸

呼吸對於人們的生活機能，關係十分重要。人們都知道飲食所以維持生命，不飲不食，就要飢渴以至死亡；殊不知呼吸比飲食更加重要，人們若斷食，可挨到七天尚不至死，倘一旦閉塞口鼻，斷了呼吸，恐怕不到半

小時就要死的，這是呼吸比飲食重要的證據。人們要得飲食，必帶金錢，要得金錢，必須靠勞動，至於呼吸，可在大氣中隨時取得，不費一些勞力及金錢，所以常人只知飲食的重要，不知呼吸的重要，原因就在這裏。

人體活動所需要的能量與熱量，主要來源是食物的氧化，胃臟好比機器的鍋爐，食物消化好比鍋爐的燃燒。物理學的公例，燃燒必須氧氣，燃燒以後必產生二氧化碳（舊稱炭酸氣），氧化過程所需要的氧氣與產生的二氧化碳，都是來自大氣中，回到空氣中的。這種身體內外氣體交換的過程，總稱為呼吸。氧氣吸入時係先到肺部，由肺部轉到心臟，使靜脈血變為動脈血，依動脈管的輸運而分布於身體各部，然後脫離血管而入於組織，以供細胞的利用；細胞所產生的是二氧化碳，這氣有毒，必須排除，就循相反的路徑，由靜脈管的輸運回到心臟，由肺達口鼻，向外呼出。氣體出入肺臟，主要依靠胸部肌肉及膈肌（橫隔膜）的運動，總稱為呼吸運動。這運動日夜不停，終生沒有休息（剋實說來，心臟一跳一停，呼吸的一出一入，中間也有極短的休息），所以能够作到這一點，全由於中樞神

經的指揮，而達到氣體出入的平衡。

呼吸運動：當吸氣時，空氣從鼻孔經咽喉而至氣管，然後由支氣管及小支氣管而入肺部；當呼氣時，肺泡中的氣仍由原路而出。肺分左右兩部，左肺兩葉，右肺三葉，生理學者估計人肺全部的肺泡數目，爲七 五萬萬，其總面積在七〇平方米左右，約有五五平方米的面積具有呼吸功能。這一面積，比起人們身體表面的總積來，約大三十餘倍，想不到一箇小小胸腔內，竟能容納那麼廣大的面積，可見肺的結構之精巧了。

呼吸時氣的出入，雖然也有氮氣及水蒸汽夾雜在內，但無關緊要，主要要在吸入氧氣，呼出二氧化碳，使靜脈管中的紫血變成紅血，再輸入動脈管，所以血液循環，全靠呼吸運動來幫助。這種循環，約二十四秒鐘全身一周，一晝夜三千六百周；人們呼吸次數，一晝夜二萬餘次，所吸清氣，共三百八十餘方尺。每人體中血液，平均以二升五合計算，它所澄清的血液，有一萬五千餘斤。這種偉大的工作，人們通常竟不能覺知，真是奇妙。

一呼一吸叫「一息」，人們生命寄託在此，一口氣不來，便要死亡；靜坐功夫，正對這生命本源下手，古往今來，無論衛生家、宗教家，均要練習呼吸，初步入門是這箇，練到成功，也離不了這箇。

第四節 新陳代謝

新陳代謝是一切有生命的物體所共有的特性，乃是生命活動的基本特徵，也是生物與非生物最重要區別的所在。進化到了人類，新陳代謝更是最基本的生理活動。只是人類的身體結構，已變得極端複雜，新陳代謝所需要的養料與氧氣，都必需經過一套極複雜的過程，方才到達於組織；而組織中的新陳代謝所產生的廢物，也必須經過極複雜的過程，方能輸出於體外。人體排洩的廢物，也不外乎固體、液體、氣體三種：固體、液體，從大小便及皮膚汗孔排出，氣體則由肺部及口鼻排出，而以氣體尤為重要。上文所舉的血液循環及呼吸，就是完成新陳代謝的輔助活動，而中樞神經系統更是保證新陳代謝作用在各種過程能够順利進行所必需。

新陳代謝過程分爲兩方面：一是組織代謝，包括身體組織的建設與修補及能量原料的儲藏，未成年的人發育沒有完全，建設方面多，已成年的人發育完全，則修補方面多。二是分解代謝，包括組織的分解及能量原料的分解，無論那一種分解，都要產生動能、熱能；熱能產生後，一部分用來維持體溫，多餘的就迅速放散於體外。這樣說來，新陳代謝的過程，它包括兩種相連續而不可分的步驟：一是組織或養料的合成與分解，二是能量的產生與利用及放散。這新陳代謝使我們全身的細胞，舊的時時刻刻在分解，新的時時刻刻在產生。據生理學者估計，一箇人的細胞，不斷的在那裏更換，經歷七箇年頭，實際上已經另換了一箇身體。我們祇要對鏡看看自己的面孔，青年與幼年不一樣，中年與青年又不一樣，至老年更不一樣，就可證明新陳代謝暗中在更換我們的身體，我們卻一點不知道，真太呆了。

靜坐能使中樞神經寧靜，完全它的指揮功能，使血液循環優良，呼吸調整，幫助新陳代謝作用，這效力是極大的。

第四章 靜坐的方法

第一節 靜坐前後的調和功夫

甲 調飲食

人身譬如機器，機器轉動必須加油加煤，人身運動就必須飲食。飲食先經過口腔的咀嚼，與唾液混和，再由胃液的消化變為糜粥狀，轉入小腸，所有各種食物，必須在小腸裏消化完畢，方變成乳狀的養分，入於血液，以供全身的利用，可知飲食與生命有重大關係。然喫的東西若過多，胃腸不能儘量消化、吸收，反要把未消化的餘物排洩於體外，叫胃腸加倍工作，結果必致氣急身滿，靜坐不得安寧；又喫的東西若太少，就有營養不足、身體衰弱的顧慮，也於靜坐不相宜，所以飲食必需調勻。我們的習慣，總喜歡多喫，最不相宜；應該在進食以後，畧有飽感，就即停止。古人說：「體欲常勞，食欲常少」，這句話極有意味。又食物不宜過於厚味，能够蔬食更好。凡在喫飽的時候，不宜靜坐，通常要在食後經過兩小時，

方可入坐；早晨起來，盥洗以後，但飲開水，空腹入坐，也最適宜。

乙、調睡眠

人們勞力、勞心以後，必須有休息的時間，以回復其體力，睡眠乃是最長久的休息。常人以睡眠八小時爲度，過多就叫精神困昧，於靜坐極不相宜；過少則體力沒有完全恢復，心境虛恍，也於靜坐不宜。所以睡眠必須有定時，有節制，常常叫神志保持清明，方才可以入坐。每夕入睡前，可在牀上入坐，或者半夜睡醒後，起身入坐；入坐後，如覺得睡眠還不足，就再睡一下也可。總之，睡眠不可過多，也不可過少，方爲合理。

丙、調身

端正身體的姿勢，叫作調身。調身於坐前、坐時、坐後，都要注意。身體的動作，有行、住、坐、臥四種威儀，修靜的人，平常行住進退，必須極其安詳，不可有粗暴舉動，舉動若粗，則氣也隨之而粗，心意輕浮，必定難於入靜，所以在坐前，應預先把它調和，這是坐前調身的方法。到入坐時，或在牀上，或在特製的坐櫈上，須要解衣寬帶，從容入坐，先安

置兩腳，若用趺坐（雙盤），就把左腳小腿曲加右股上面，令左腳掌畧與右股齊，再把右腳小腿牽上，曲加於左股，使兩腳底向上，這時兩股交叉呈三角形，兩膝蓋必緊著於褥，全身筋肉，好像張弓，不致前後左右欹斜，乃是最正確的姿勢。然年齡稍長的人恐學不來，則可改用半趺（單盤），單以左腳小腿曲置右股上，不必再把右腳小腿牽加於左股上面；更有并單盤也不能作到，可把兩小腿向後交叉於兩股的下面也可。次要安置兩手，把右掌的背疊在左掌上面，貼近小腹，輕放在腿上；然後把身體左右搖動七、八次，就端正其身，脊骨勿挺勿曲，頭頸也要端正，令鼻與臍如垂直線相對，不低不昂；開口吐腹中穢氣，吐畢，把舌頭抵上齦，由口鼻徐徐吸入清氣三次至七次，多寡聽人的便，於是閉口，脣齒相著，舌仍舊抵上齦，再輕閉兩眼，正身端正，兀然不動，坐久若微覺身體或有俯仰斜曲，應隨時輕輕矯正，這是坐時調身的方法。坐畢以後，應開口吐氣十數次，令身中熱氣外散，然後慢慢的搖動身體，再動肩胛及頭頸，再慢慢舒放兩手兩腳；再以兩大指背互相摩擦生熱以後，擦兩眼皮，然後開眼，

再擦鼻頭兩側，再以兩手掌相搓令熱，擦兩耳輪，再周徧撫摩頭部以及胸腹、背部、手臂、足腿，至足心而止。坐時血脈流通，身熱發汗，應等待汗乾以後，方可隨意動作，這是坐後調身的方法。

丁、調息

鼻中氣體出入，入名爲吸，出名爲呼，一呼一吸爲一息。靜坐入手最重要功夫，就在調息。呼吸有四種相：（一）喉頭呼吸：普通的人，不知衛生，呼吸短而且淺，僅僅在喉頭出入，不能盡肺葉張縮的量，因此達不到徹底吸氧吐碳的功用，血液循環不能優良，（二）胸式呼吸：這比較前面稍好，氣體出入能夠達到胸部，充滿肺葉，體操時的呼吸運動，就作到這地步。然以上兩種仍不能算作調息。（三）腹式呼吸：一呼一吸，氣體能夠達到小腹，在吸氣時，空氣入肺，充滿周徧，肺底舒張，把膈肌壓下，這時胸部空鬆，腹部外凸；又呼氣時，腹部緊縮，膈肌被推而上，緊抵肺部，使肺中濁氣儘量外散，這方是靜坐的調息。學者應該注意，呼吸時絲毫不可用力，要使鼻息出入極輕極細，漸漸深長，自然到達腹部，連自己

耳朵也不聞鼻息出入的聲音，方是調相。（四）體呼吸：靜坐功夫，年深月久，呼吸深細，一出一入，自己不覺不知，好像入於無呼吸的狀態，雖然有呼吸器官，若無所用之，而氣息彷彿從全身毛孔出入，到這地步，乃達到調息的極功。學者在平常時候，應該注意鼻息出入，不可粗淺，宜從喉胸而漸達腹部，是爲坐前調息的方法。在入坐時，息不調和，心就不定，所以必使呼吸極緩極輕，長短均勻；也可用數息法，或數出息，或數入息，從第一息數至第十，然後再從第一息數起，若未數至十，心想他事，以至中斷，就再從第一息數起；反覆練習，久久純熟，自然息息調和，這是坐時調息的方法。因調息的緣故，血液流通，周身溫熱，在坐畢時，應該開口吐氣，必待體中溫熱低減，回復平常狀態後，方可隨意動作，這是坐後調息的方法。

戊、調心

人們自有生以來，就是妄念用事，念念生滅不停，所謂意馬心猿，最不容易調伏，靜坐的究竟功夫，就在能否調伏妄心。人們在四項威儀中，

未入坐時，除臥以外，就是行與住，應該先對這兩項威儀常常檢點，一言一動，總須把心意放在腔子裏，勿令馳散，久久自然容易調伏，這是坐前調心的方法。至於入坐時，每有兩種心象：一是心中散亂，支持不定，二是心中昏沈，容易瞌睡。大凡初學坐的人，每患散亂，練習稍久，妄念減少，就容易昏沈，這是用功人的通病。治散亂的病，應當一切放下，看我的軀體也是外物，不去睬它，專心一念存想小腹中間，自然能够徐徐安定；治昏沈的毛病，可把這心提起，注意鼻端，使精神振作。大抵晚間靜坐，因白天勞倦，易入昏沈，早晨入坐，就可避免。又可用前面數息方法，從一到十，數得不亂，久久習熟，心與息相依，則散亂昏沈兩病，都可避免，這是坐時調心的方法。坐畢以後，也要隨時留意，勿再胡思亂想，這是坐後調心的方法。

以上調身、調息、調心三法，實際係同時並用，爲文字記述便利起見，乃分作三節，讀者應該善於領會，切勿逐節分割去作。

第五章 止觀法門

靜坐時候，身體四肢，安放妥當，呼吸調勻，只是這箇心，最難調伏。人們的心，一向是追逐外物，如今要把它收回來，放在腔子裏，真不是容易的事體，這時應該耐心練習「止觀」法門。學者對前面的調和功夫，作得有點成效以後，應進一步學習止觀；就是調和功夫沒有得到成效，一直學習止觀也是可以的。

止是停止，把我們的妄心停止下來。妄心好比猿猴，一刻不停，怎樣下手呢？我們要猿猴停止活動，祇有把它繫縛在木椿上面，它就不能亂跳了。修止的第一步，叫「繫緣止」。妄心的活動，必定有箇對象，不是想一件事體，就是想一樣東西，這依附的事物，叫作緣；妄心忽想甲、忽想乙、忽想丙、丁等等，叫作攀緣。我們把這箇心念繫在一處，比如把鎖繫住猿猴，所以叫作繫緣止。這箇止法有好幾種：今就通常適用的舉出兩種：（一）繫心鼻端：把一切妄想拋開，專心注視鼻端，息出息入，入不

見它從那裏來，出不見它從那裏去，久而久之，安心就慢慢地安定下來。
(二)繫心臍下；人們全身的重心在小腹，把心繫在這箇地方，最爲穩妥；這時應該想鼻中出入的息像一條垂直的線，從鼻孔喉管逼直通至小腹；久後不但安心漸停，並且可以幫助調息功夫。

學習繫緣止，稍微有點純熟；就可進修「制心止」。什麼是制心止呢？前說的繫緣止是就心的對象方面下手，今制心止直從心的本體上下手，就是看清我們心中念頭起處，隨時制止它，斷除它的攀緣。這比繫緣止爲細密，是由粗入細、由淺入深的功夫。

再進一步，要修「體真止」，更比較制心止爲高。前面兩法，還是修止的預備工作，這法乃是真正的修止。什麼叫作體真止呢？體是體會，真是真實，子細體會心中所想的事物，倏忽卽已過去，都是虛妄，了無實在，心中不去取著，洞然虛空，所有妄想顛倒，不必有意去制它，自然止息。沒有虛妄，就是真實，心止於此，故叫它體真止。至於修體真止的方法，應該在靜坐時候，閉目返觀我的身體，自幼而壯、而老、而死，細胞

的新陳代謝，刻刻變遷，剎那不停，完全虛假，並沒有實在的我可以把握得住；又返觀我的心念，念念遷流，過去的念已謝，現在的念不停，未來的念沒到，究竟可以把住那一箇念爲我們的心呢？可見妄心一生一滅，都是虛妄不實，久久純熟，妄心自然會停止，妄心停止，那就是真實境界。

學靜坐的人，起初是心思散亂，把持不住，這叫作散亂，散亂是心向上浮，治散亂的方法，就要用止。止而又止，心思漸漸收束，不知不覺，坐下不久，又要打瞌睡，這叫作昏沈，治昏沈的方法，就要用觀。觀不是向外觀，是閉目返觀自心，也有三種：一叫空觀，觀宇宙中間一切一切的事物，大至世界山河，小至我的身心，都刻刻在那裏變化，沒有絲毫實在，都是空的，提起這心，觀這空相，叫作「空觀」。空觀練習稍久，入坐後再看這心，念頭起處，每一念頭必有一種對象，對象不是一事，就是一物；世間的事物，都是內因外緣湊合而成，今姑舉一例：譬如五穀種子能够生芽，是內因，水土能够養育種子，是外緣，若把種子藏在倉裏，不去播種，就永不能够生芽，因爲祇有內因，缺乏外緣，因緣不湊合之故。

又如有田土，有水利，你若不去下種，也永不能够生芽，因為祇有外緣，缺乏內因，因緣也不湊合之故。凡世間的事物，都是因緣湊合即生，因緣分散即滅，我們心中念頭的起落，也是這等假像，絲毫不可執著，如此觀察，叫作「假觀」。從相對方面看來，空觀是屬於無的一邊，假觀是屬於有的一邊，功夫到此地步，還不算完全，應該再為精進，觀空時不去執著空，觀假不去執著假，離開空假兩邊，心中無依無著，洞然光明，這叫作「中觀」。

上述止觀法門，表面好像有些區別，實則不過在修持時候，心的運用方向，或有時偏於止，或有時偏於觀罷了。剋實說來：就是念念歸一為「止」，了了分明為「觀」，止時決不能離開了觀，觀時也決不能離開了止。學者切勿拘泥文字，應該隨時活用為要。

第六章 六妙法門

上文第四章所講的調和功夫，雖然把調身、調息、調心三者並說，仍

偏重在身的方面；第五章所講止觀法門，則偏重在心的方面；這章「六妙」法門，則著重在息的方面。息是生命的本源，假如一口氣不來，那時身體便是一箇死物，神經不再有反射作用，心也死了，生命就此完結；惟有依靠這息，把身心兩者聯結起來，方能維持這箇生命。鼻孔氣體的出入，就依靠這箇息，我們肉眼雖然看不見氣體，而氣體確是有形質的，有形質就是物，既是物，那就屬於身體的一部分。我們知道息有出入，能够知道的就是心，它屬於精神的一部分；可見這息所以能够聯結身心，就因爲它的本身也是身心一部分的緣故。

六妙法門專教人在這箇息上用功，是靜坐徹始徹終的方法。學者修習止觀以後，進修這法固然可以，就是沒有修習止觀，一直學這法門，當然也可以的。

六妙門有六箇名稱：一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨。什麼叫數呢？就是數息。數有兩種：（甲）修數：學者入坐後，應先調和氣息，不澁不滑，極其安詳，徐徐而數，從一數至十，或數入息，或數出息，聽

各人的便，但不應出入都數。心注在數，勿令馳散，若數不到十，心忽他想，應該趕速收同，從一重新數起，這叫「修數」。(乙)證數：數息日久，漸漸純熟，從一到十，自然不亂，出息入息，極其輕微，這時覺得用不著數，這叫「證數」。

此後應該捨數修隨，隨也有兩種：(甲)修隨：捨掉前面數法，一心跟隨息的出入，心隨於息，息也隨於心，心息相依，縣縣密密，這叫「修隨」。(乙)證隨：心既漸細，覺息的長短可以徧身毛孔出入，意境寂然凝靜，這叫「證隨」。久而久之，又覺得隨息還是嫌粗，應該捨隨修止。止也有兩種：(甲)修止：不去隨息，把一箇心，若有意，若無意，止於鼻端，這叫作「修止」。修止以後，忽然覺得身心好像沒有，泯然入定，這叫「證止」。用功到這地步，學者應知定境雖好，必須用心光返照，令它明了，不著呆於止，這時應該修觀。

觀也有兩種：(甲)修觀：這時於定心中細細審視，微細的息出息入，如空中的風，了無實在，這叫「修觀」。如是觀久，心眼開明，徹見

息的出入已周徧全身毛孔，這叫「證觀」。此處止、觀兩法，雖然與上章的止觀名字相同，而意義畧異；因爲上面所說止觀是從心下手的，這裏的止觀是從息下手的。修觀既久，應該修還。

還也有兩種：（甲）修還：我們既然用心來觀照這息，就有能觀的心智，所觀的息境。境與智對立，是相對的，不是絕對的，應該還歸於心的本源，這叫「修還」。這能觀的心智是從心生，既從心生，應隨心滅，一生一滅，本是幻妄，不是實在。須知心的生滅，好比水上起波，波不是水，波平方見得水的真面目；心的生滅，一如波浪，不是真心，應觀真心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故無觀心，無觀心也就沒有觀境，境智雙亡，這叫「證還」。既證已，尙存一還相，應當捨還修淨。

修淨也有兩種：（甲）修淨：一心清淨，不起分別，這叫作「修淨」。（乙）證淨：心如止水，妄想全無，真心顯露，也不是妄想以外另有箇真心，要知返妄就是真，猶如波平就是水一樣，這叫「證淨」。

以上六妙門，數與隨爲前修行，止與觀爲正修行，還與淨爲修行的結

果。因此六門中間，以止爲主，觀只是幫助這箇止，叫它了了明明，然後能够得到還與淨的結果。

第七章 我的經驗

第一節 少年時代

我自幼多病，身體消瘦骨立；夢遺、頭暈、腰酸、目眩、耳鳴、夜間盜汗，種種徵象，不一而足。偶然出門，走不到半里路，就腳軟乏力，不能舉步。到十五六歲時候病象更多，怔忡、心悸、潮熱往來；記得十七歲的春天，每天午後身體發熱，到明天早晨熱退，縣延到十八歲的夏天方癒。當疾病厲害時，也常常請醫生診治服藥，然一點效驗也沒有。家中有部中醫書叫「醫方集解」的，它的末了一卷，說及癆病不是方藥所能治，必須自己靜養，可慢慢的轉弱爲強。書中引用有道家的一「小周天」方法，教人下手修養，我乃照樣學習，果然有效。然疾病發作時，學習就比較認真，一到病好，又復拋棄，沒有恆心去作。到十九歲後，諸病雖然沒有離

身，比較以前已畧顯轉弱爲強的功效。年二十二歲娶妻以後，自以爲身體較健，把靜坐功夫完全拋卻；又不曾實行節欲，於是舊病復發，加以飲食不節，漸成胃擴張病；食管發炎，胃中嘈雜，常常想喫，食物到口，又喫不進去。到二十七歲的春天，仲兄因患肺疾而死，我也被傳染；二十八歲時，得了咳嗽的病，不久就吐血，經過三箇月，病勢日日增加。於是下最大決心，屏除一切藥物，隔絕妻孥，獨自一人，別居靜室，謝絕世事，繼續行持靜坐功夫，規定每天子、午、卯、酉四次，每次一小時至二小時。如是將近三箇月，每入坐後，小腹漸漸發熱，熱力一次一次的增加，在小腹中動盪有似沸湯；至五月二十九之夕，小腹中突然震動，這一股熱力衝開背脊骨末端的尾閭，沿夾脊交感神經而上（中國醫經稱爲督脈）達於後腦，這樣連夕震動六次，慢慢停止。計算從三月初五日繼續靜坐，到這時候爲止，不過八十五天，以後每次入坐，熱力依此熟路上達於頂，不再震動。我經過這一次震動，身體好像另換了一箇，非但種種毛病一朝全癒，而且步履輕健，一舉足能走數十里，也不覺疲乏。

從此以後，靜坐功夫不再間斷。二十九歲時，爲生計問題，受聘去當教讀先生，才改爲每天早晚二次。是年三月二十八日早晨，小腹熱力復震動，沿夾脊上升，衝擊後腦，連震三天，後腦骨好像豁然而開，這股熱力乃盤旋於頭頂，以後每次入坐都如是，遵循熟路，也不復震。至是年十月初五日半夜，小腹復震盪，旋於頭頂的熱力，卻由相反方向直從顏面而下（避開口鼻），分爲兩路，至喉嚨復合爲一，沿迷走神經循胸部而下入小腹（醫經稱爲任脈）。此後每次入坐，這股熱力就從尾閭循背後夾脊上昇至頂，再由顏面下降至胸腹，督任循環不已，循行熟路，也不復震。以後，除偶患外症須醫療外，往往終年可不生病，這是預防治療的實驗。

第二節 中年時代

三十一歲到上海後，研究哲學、生理、心理、衛生諸書，和我的靜坐功夫細細印證，頗多領悟，乃以科學方法，說明靜坐的原理，掃除歷來陰陽五行、鉛汞坎離等說，出版因是子靜坐法（一九一四年），這時我年四

十二歲。

四十三歲第二次到北京，這時我已研究佛學，京中的道友都說，我的靜坐法是外道，必須改正。這時正逢諦閑大師在北京講圓覺經，我乃從師問止觀法門，改修天台宗的止觀，友人又慫恿我另外寫一本靜坐法，我乃依據童蒙止觀及釋禪波羅密次第法門而出版。因是子靜坐法續編。從這以後，我一直修止觀法。

第三節 修習東密

到五十四歲時候，上海道友有十數人，要從持松阿闍黎修東密十八道。其時我對於密宗還沒有十分信仰，因為友人一定拉我加入，以便知悉密教究竟的內容，我就以好奇的心理前去參加，結果因為儀軌繁重，而且正在光華大學教書，功課又多，不能兼顧，使我不得不暫時放棄。但是我修習止觀法，卻並沒有中止。

第四節 生理上的大變化

蒙童止觀中說：修定時善根發相。有八種觸：輕、煖、冷、重是體，動、癢、澁、滑是用。在我的實驗看來，這八種並不是同時齊發，祇不過先後發生幾種。當我在二十八九歲時所發的是輕、煖、動三種：坐久以後，覺全身輕若鴻毛，這是最先的感覺，後來小腹發熱，就發生動力，自脊髓神經上通大腦，又從面部而由迷走神經下達於小腹，循環運行，這是動力打通任督兩脈。醫經說有奇經八脈，除任督兩脈外，尚有衝脈、帶脈、陽蹻、陰蹻、陽維、陰維六脈。我用止觀功夫十多年，向來是把心意集中於小腹的；此時則改守中宮，不及數日，身體起極大變動，就打通了陽蹻、陰蹻、陽維、陰維、衝、帶六脈，這裏分說在下面：

我改守中宮以後，夜半起坐，胸間突突跳動，口津特多；一連幾夕，跳動更甚，動力直上兩眉中間，自覺發出紅光，後直達於頂，盤族久之，即似電線繞行周身，穿過兩手兩足，歷一分鐘，突然在眉間停止。

後來每夕都是這樣，中宮好像有一機關在那裏旋轉，漸漸上升至頭頂，頭頂就隨之轉動，動極之後，突然停於兩眉中間；繼而中宮又動，從左肩到左腿，好像電線，繞半身作一斜圈而轉，牀帳也爲之震動，動極突然而停；又從後腦震動，動力自脊背而下，突停於尾閭；又從右肩到右腿，也像電線，繞半身作一斜圈而轉，動極突停。這樣從左右腿繞半身作斜圈，就是打通陰陽蹻、陰陽維四脈，因此我初步體會了奇經八脈與神經機能的一致性，決並不是玄虛的假設。

每次動力都起於中宮而有變化，有一夕，動力從面部左右兩耳間，好像橫畫一條直線，這線左右擺動多次，突然停於眉間；又從頭至下頷，畫一直線，恰與橫線成十字形，上下移動多次，也突然停於眉間；又從頭頂胸腹而下至龜頭，畫成一弧形線，把龜頭挺起，動力自頭至龜頭，上下多次，按這弧形線，是由任脈兼打通衝脈的證據。

某夕，中宮熱力轉動，全身或俯或仰，或左或右，依序擺動，它的擺動次數，前後左右，一點不亂；繼而動及兩手，旋轉迅疾如機輪，向內向

外，次數也相等。後動至兩足，左足屈則右足伸，右足屈則左足伸，這等動作，完全出乎生理的自然，絕不能用意識去加以指揮。四肢動作方罷，忽覺頭部擴大，上半身也隨之而大，高及丈餘（佛經上說此境，爲現高大身）；頭忽後仰，胸部也擴大，如太虛空，忽又前俯，背部也擴大如虛空，這時的我，覺得祇有下半身而沒有上半身，身心都空，非常愉快。

某夕，中宮動力在背部繞脊骨左右旋轉，次數相等；復在背的皮層，自左至右繞一大圈，轉數十次，自右至左繞圈而轉，也是一樣；又在腹中環繞任脈左右旋轉，繼在腰部，自左至右，繞一大圈，旋轉數十次，自右至左，也是這樣按腰部繞圈，是打通帶脈；又動力如螺旋線形，循督脈自後頂下夾脊，趨於尾閭，旋轉數十次，又由小腹，循任脈上頭頂，自後腦夾脊，下至尾閭，也旋轉數十次。嚮者我初通任督兩脈，是從後面尾閭夾脊上頭頂，再從頭頂顏面下至胸腹，如今反其道而行，大概脈絡貫通，路徑純熟，可前可後的緣故。這時衝脈、帶脈也完全打通了。

某夕，動力在中宮（胸腹交界）皮層畫平面螺旋形圈，直徑約二寸

從中心畫向外周，先左旋，次右旋，旋轉次數均是三十六；於是移至小腹皮層，照樣左右畫圈，旋轉次數也是三十六；又上移至胸間，左右畫圈次數也是三十六，中下上三箇圈，似作有秩序的安排。復升至頭頂，這螺旋線繞脊骨而下，停於尾閭，復自尾閭繞脊骨而上，達於頭頂，往復兩次；復由左下腹繞左衝脈而上至頭頂，自頂仍繞而下，再由右下腹繞右衝脈而上至頭頂，自頂仍繞而下，後自頭部繞任脈而下至小腹，復繞而上至於頂。有時在頭部左右旋繞，而停止於額，或繞左肩，或繞右肩，它的次數都相等；忽然動力達於兩手指尖，指尖不覺隨之搖動，搖動捷速如舞而極有秩序，忽復由頭頂直達兩足，兩足自然挺直，趾尖轉動之速，也像手指一樣。

某夕，動力先在背部中央皮膚畫平面螺旋形圈，從中心向外周，先左轉，次右轉，次數各三十六次；在背的兩腰間皮層照樣左右畫圈，旋轉次數也是三十六，復在背的上部兩肩胛間皮層照樣左右畫圈，旋轉次數也各三十六，也似有秩序的安排。前次是從中宮而下至小腹，上至胸，各左右

旋轉畫三箇圈，今則自背部中央下至腰間，上至兩胛間，各左右旋轉畫三箇圈，前後三圈，地位恰恰相對，生理上天然動作竟如此奇妙，真是不可思議。又動力自頂直達於兩手指尖，兩足趾尖，手指足趾，張開飛舞，兩腿忽伸忽屈，上下兩頤也自然左右相摩，又忽一伸一縮，動作甚捷；忽及於鼻，兩孔忽放忽收，復及兩眼，眼皮忽開忽閉，眼珠隨之旋轉；後及兩耳，耳輪亦稍稍轉動，這樣動作都很天然，它的左右轉動，次數也總是相等。

某夕，中宮動力作一有系統的旋動。起初在兩腰間，橫繞帶脈，左轉右轉各三十六次；上至胸部，也橫繞一圈，左轉右轉各三十六次；下至腹部，也橫繞一圈，左轉右轉各三十六次；這樣中下上的動作，連續三次。復在胸的左側，上下豎轉作一大圈，又在右側豎轉作一大圈，左右交互數次；上升頭部，自後下降於背，從背的左側，豎轉作一大圈，在背的右側，也是這樣，左右交互數次。又復動及兩手兩足，兩手放開，向左右各畫一大圈而疾轉，次及兩足，屈伸開合，或足尖相并，足跟自左右分開；

或足跟相并，足尖向左右分開；兩膝忽開忽合，又忽擡起，臀部凌空，左右擺動。手足這樣動作，先後有三次，其餘動及兩頤、脣、鼻、眼、耳等，與以前相同，而比較劇烈。

某夕，中宮左右轉，畫成螺旋形圈，上至胸部，下至腹部，與以前一樣，惟旋轉的次數，中上下各六十，不是三十六；忽而中宮的圈放大，覺它的裏面洞然而空；上至胸部，下至腹部，圈形放大，洞然而空，也是一樣；中上下的圈形放大，計有六次，每次停頓的時間，有五、六分鐘。於是動力由中宮上至頭部而旋轉，先下至左臀及左半身，似作一橢圓圈，上下旋繞三十六次；再升至頭部，又下至右臀及右半身，作橢圓圈，上下旋繞也是三十六次；再升至頭部，由後腦循脊骨下至尾閭，旋轉左腿，再及右腿，也各三十六次。

某夕，除中宮、腹部、胸部三處轉動外，動力上升頭部，在腦殼內，左右旋轉各三十次；遂由腦後沿脊骨下降至尾閭，兩足因之屈伸開合；復由腹中上升，動及兩肩兩手，復上升至頂，從顏面而下，至左右肩旋轉並

及兩手；復動及兩足，兩足除屈伸開合外，忽屈作三角形，使身仰臥，兩小腿站起，兩肩支撐，使身體懸空，臀部乃左右轉側，並轉及兩腰，使身體左右斜動；既而平臥，兩足掌自然相合而摩擦，又左足掌擦右腿，右足掌擦左腿，交互而擦，次數相等。由是動及兩肩、兩手，兩手掌相摩，或向上，或向下，忽而撫摩頸部，直達面部，向前向後，交互摩擦；復擦及後腦、兩眼、兩鼻側、兩耳，再左右互擦兩肩、兩臂，又由下腹上擦至胸及肩，再後擦背部及腰；復下擦兩股、兩腿、足背、足趾，至足心而止；動力又忽上升，反屈兩臂，握拳在兩肩拍擊，旋上擊頸部以及頭部，并及面部，在眼圈、鼻的兩側耳輪間，回旋擊拍，至太陽穴而止；又忽兩手在兩肩胛徐徐緊捏，左右交互；旋捏兩臂，再捏及頸與頭面；復撫摩胸腹、背腰、兩股、兩腿、兩足背，至兩足心而止。此乃生理上天然之按摩，秩序次數卻一點不亂，絕不能以意思去指揮它，真是奇妙之至。

以上的動作，起初每夕都有，或一種動作連續數十天，或一夕之中有幾種動作，將及半年，漸漸減少，以至停止，就不復動。大概全身脈絡貫

通以後，就不感到再有什麼衝動了。

這裏不過採取它的動作不重複的，記錄出來。大概可分四類：一是手足舞蹈；一是擊拍；一是按摩；一是緊捏。

第八章 晚年時代

第一節 修學藏密開頂法

這是西藏密教往生淨土法門，向來沒有傳入中國。其理由以往生淨土的人，臨終時，他的神識必由頂門而出，故依此設教，令學者持呪，先開頂門，常常學習，到臨終時候，有熟路可循。我在一九三三年（六十一歲）也曾從諾那上師學習此法，但祇教以法門，叫我歸來自習，未有成效。到一九三七年（六十五歲）的春天，聽見聖露上師在南京傳授這法，已傳過四期，都能够剋期開頂，第五期又將開始，自念不可錯過這機會，乃趕往南京，卽日到毘盧寺頗哇（譯音，意卽開頂）法會報名。

四月一日到毘盧寺，受灌頂禮。比昔時諾那上師所授的繁密得多，上

師教我們持亥母金剛呪，爲前方便；這呪雖不長，而觀想方法極繁複，須要先誦滿十萬遍，但時日短促，勢所不能，祇在傳法前數日中，儘量念誦而已。

從二日起，就在廂中閉門不出，專誦此呪；直至九日上午，僅誦滿六萬二千遍，下午即移居毘盧寺。同學者共到三十九人，據云：此期人數爲最多。上師爲余等剃去頭頂之髮，作小圓形，蓋爲後日便於察看頂門的能開與否？可預備插入吉祥草的。

十日，開始在寺中閉關，大講堂中設壇，極其莊嚴，上師領導進壇修法。每日四座，每座兩小時：第一座七時至九時；第二座十時至十二時；第三座三時至五時；第四座七時至九時。這法門是想頭頂上有無量壽佛，垂足而坐，我身中自頂至會陰，有一脈管，外藍中紅；丹田內有一明珠，移至於心，用力重喊「黑」字，想明珠隨聲直上，衝頂門而出，至無量壽佛心中；再輕呼「嘎」字一聲，明珠即從佛心還入頂門，下至原處。每座，各人叫喚都力竭聲嘶，大汗一身，溼透裏衣（此時尚冷，均著薄棉）。

上師看各人疲乏，則唱一梵歌，令人隨唱，以資休息，兩小時中，大概休息四、五次。

我因素有靜坐功夫，本來自會陰到頂門，一根中脈，早已貫通，所以在十一日即有奇效。第一座頭頂放紅光，現高大身；第四座頂門如錐鑿上鑽，明珠向上連打不已，臥時頭部放白光。

十二日，與昨日同樣修法，至第二座時，覺頭骨脹裂，兩顳好像分開；第三座時，頭部豎脹，層層向上若裂。

十三日，第一座時，覺腦部層層如錐刺，初則覺頭殼甚厚，漸鑽漸薄；第三座時，上身忽覺全空，頭部光明放大。

十四日，第一、二兩座時，明珠上射頂上佛腳，自覺線路通利，較昨日的脹裂不同，蓋昨日線路尚沒有通暢的緣故；第四座時，覺頸部裂開如圓柱形，直通胃腸，此乃中脈開張，先則想象，今則顯現了。

十五日，第一座時，覺頂門有孔；第二座時，上師移坐窗外日光明亮處，依次傳喚各人前去開頂，插吉祥草爲記。凡頂已開的，草自然吸入，

而頭皮不破，我也在其列。今日第一次開者二十八人，餘十一人，草插不入，尚須再修幾座。我等已開頂的，午後就不必修法。但入壇用觀想力，加持未開的人，助他們可以從速開頂。

十六日，我等已開頂的，仍入壇助力。第一座時，開頂者復有九人，最後一比丘，一女居士，尚不得開。這比丘已在日本修過密法，功候頗深，然開頂倒反不容易，蓋學法不可有自恃心，自以爲有功夫，往往不能虛受，反致誤事。至彼女居士，是年老資質遲鈍。上師將這二人移至自己座前，親自加持，再修一座，並由已開的人全體幫助，始勉強開成。

我以後用功，仍以止觀爲主，兼修頗哇；至五月二十四日，入靜後，胸中放光，漸漸擴大，包含全身，成大圓光。昔者祇頭部透明，胸中放光尚是初次，且尚未全身透明，猶覺有一箇我在那裡。

二十六日，入靜後，背部亦放光，全身籠罩於光中，殊爲愉快；然尚覺有身，未入真空。

二十七日，入靜後，放光甚高，若入雲霄，神亦出去，後漸漸自頭頂

收入。

三十一日，入靜後，上身放光，與昨日同。覺小腹內熱如沸湯，也豁然放光，下半身亦空。這是以前沒有的景象。

六月十日，入靜後，全身放光甚明，自覺好像沒有頭部，祇是透明的光。

十四日，入靜後，全身放光，上下通明。

十七日，入靜後，全身放光，自覺照耀心目，甚爲白亮，且上下左右，周徧皆光，成一大圓形。

十八日，入靜後，全身放光，更爲白亮，上下四圍，徹底通明，猶如探海燈之四射，神識遊行空中，收入小腹後，加以鍛煉，卽通入兩足、兩手，後入頭部。

第二節 修習藏密的大手印

一九四七年（七十五歲），從貢噶上師學大手印法。顯教中最流行的是淨土與禪宗，淨土重在帶業往生，禪宗重在由定生慧，卽身成佛。藏密

中的開頂法就是往生淨土，大手印就是禪定。惟它的禪淨兩法，都比較切實可行，我從那時候到現在，一直就照這法修持。或有人問：你學佛的法門，忽而顯教，忽而密教，違反一門深入的途徑，不是太夾雜了嗎？那裏能得到成就呢。我說不然，我雖學種種方法，始終不離「定功」，目的無非要它幫助我的定功深進。學頗哇往生有把握，學大手印，定功就由淺入深，人家看我好像有些複雜，實則我仍是一線到底的。

按以上所述頗哇和大手印兩法，不過是編者自述修習的經過。這兩法在康藏很通行，但須喇嘛親自傳授，不是人人可以自修的。請讀者注意。

編者補誌

第九章 結語

這一小冊子中，原理部分是理論，方法部分是實踐，實驗談就是說效果的。理論與實踐兩相結合，效果就產生了。我們研究學問，或者從事修養，往往都喜歡在理論方面追求而忽畧實踐，這是錯誤的；任憑你理論研

究得十分精深，若不去實踐，這等理論也像建築在沙灘上，基礎並不牢固，這叫「說食不飽」。你對人說什麼東西味道最美、最好喫，但實際上並沒有喫進你自己的肚子，怎麼會飽呢！也有一類人，恐怕理論太深，太難明瞭，就拋卻理論，專去實踐，實踐不得其法，單是盲修瞎練，非但得不到益處，反而得到害處，這又是脫離理論的毛病。所以理論與實踐，正像車的輪和軸，缺少一件就不能行。

中國醫學，近來已得到世界上的重視，發展甚速，頗有多年的慢性病，由中醫治療而得癒的。古代流傳的針灸法，如今也推廣復興，而按摩、推拿，雖似趕不上針灸，然應用原理相近，社會上仍見流傳，當然這都是疾病發作以後的治療法。惟有靜坐養生是預防醫學，自古以來流傳不絕，雖然不大引人注意，近年已有人提及，乃是好消息。這方法在培養本元，令人能够掌握自己的身心，防病未然，豈不是人人應該學習的嗎？但這法看似容易，學習起來，如果沒有耐心、恆心，堅決心，便不能够收效。現在把我幾十年來的經驗，擇要寫出，以供學人的參考。至於進一步

的解釋 仍然有待今後生理學家、醫學家努力研究和發掘，使這祖國遺產更爲發揚光大，放出異彩，以照耀於全世界，那是可以預期的。

甲午年（一九五四）十月脫稿

道藏精華第二集之九
文山遜叟蕭天石主編

袁了凡先生靜坐要訣

自由出版社印行

袁了凡先生靜坐要訣原序

靜坐之訣、原出於禪門、吾儒無有也、自程子見人
靜坐、卽嘆其善學、朱子又欲以靜坐補小學收放
心一段工夫、而儒者始知所從事矣、昔陳烈苦無
記性、靜坐百餘日、遂一覽無遺、此特浮塵初歛、清
氣少澄耳、而世儒認爲極則、不復求進、誤矣、蓋人
之一心、自有生以來、終日馳驟、逐物忘歸、動固紛
紛、靜亦擾擾、稍加收攝、便覺朗然、中間曲折、無明
師指授、不得肯綮、或得少爲足、或反成疾患、余實
哀之、大都靜坐之法、其修也有從入之階、其證也

有自得之實、一毫有差、永不發深禪定矣、吾師雲
谷大師靜坐二十餘載、妙得天台遺旨、爲余談之
甚備、余又交妙峯法師、深信天台之教、謂禪爲淨
土要門、大法久廢、思一振之、二師皆往矣、余因述
其遺旨、並考天台遺教、緝爲此篇、與有志者共之、

校刊袁了凡先生靜坐要訣緣起（讀此書者宜先讀）

僕幼而多病、長仍孱弱、故於醫藥衛生諸書、每喜

瀏覽、而古今之方法不同、中外之學說互異、愈慎

重、愈易致疾、愈研求、愈無所適從、最後得天然生

活法無錫秦同培譯述上及粗食猛健法邳縣劉仁航譯

上海商務印書館寄售二書讀之、差強人意、但以其終

非根本治療、迨今夏病痢數月、體力不支、藥物之

效甚微、加以一家老幼、無不病者、心緒環境之惡、

尤使人日夜不寧、無已乃取數年來讀而未能實

行之因是子靜坐法武進蔣維喬著有正續編二習

之、實較藥物之功爲大、更進而取小止觀讀之、則苦不易了解、忽於北平佛經流通處、得袁了凡先生所著靜坐要訣一書、讀之覺其議論透闢、層次井然、非深通內典精研性理者不能道也、乃走告同人之多病者、學佛者、共讀之、書爲之罄、原書來自何地、流通處無可考、書中又不載刊印之處、且原書係木刻活字本、訛誤不免、爰爲校印、以餉同好、惟有一言不能不爲讀者告、即不可僅爲卻病而習靜坐也、首篇辨志有云爲名聞利養而靜坐、因種地獄、鄙人校印此書、決不願讀者種地獄因、

將來受地獄果、願讀者作澈底之靜坐、發大菩提心、立宏誓願、衛護衆生、俾速往生、是爲衛生、我亦衆生、自得往生、此之謂大衛生家、此之謂去病根病根既去、則病不卻而自卻矣、校刊既竟、記此與讀者共勉之

中華民國十八年己巳臘依三寶弟子性懷和尚

袁了凡先生靜坐要訣

二二二

辨志篇

凡靜坐先辨志、志一差、卽墮邪徑矣、如射者先認的、的東而矢西、其能中乎、天台有十種邪修、今約之爲四、如學者爲名聞利養、發心靜坐、則志屬邪僞、因種地獄矣、如爲志氣昏愚、欲聰明勝人而靜坐、則屬好勝之志、種修羅之因、如畏塵勞苦報、慕爲善安樂而靜坐、則屬欣厭之志、種人天之因、如不爲名聞利養、不爲聰明善業、專爲千生萬劫生死未了、惟求正道、疾得涅槃而靜坐、則發自了之志、種二乘之因、此等學者、善惡雖殊、縛脫有異、其爲邪僻、則一而已矣、若

真正修行、祇是仁之一字、以天地萬物爲一體、而明明德於天下是也、釋迦牟尼、以夏音釋之、卽是能仁二字、菩者、覺也、度也、薩者、有情也、衆生也、菩薩二字、爲覺有情、又爲度衆生、佛氏惟菩薩爲中道、羅漢出三界之外、成不來之果、而佛深惡之、斥爲焦芽敗種、以其不度人而自度耳、楞嚴經云、有一衆生不成佛、永不於此取泥洹、又云、將此身心奉塵刹、是卽名爲報佛恩、其旨深矣、或曰、如此與墨子兼愛何別、答曰、爲我兼愛、皆是好事、兼愛是仁、爲我是義、豈非美德、所惡楊墨者、爲其執一耳、執爲我、則不知兼愛而害

於仁、執兼愛、則不知爲我而害於義、故孟子惡之耳。古之學者爲己、儒者何嘗不爲我、仁者愛人、儒者何嘗不兼愛、孔門以求仁爲學、脉而未嘗廢義、仁義並行而不悖、此所以爲中道也、不然、即使不爲我、不兼愛、又豈得爲正哉、執楊墨與執儒、皆病也、問曰、菩薩之法、專以度衆生爲事、何故獨處深山、棄捨衆生、靜坐求禪乎、答曰、此菩薩所以爲中道也、度一切衆生、須德高行備、覺妙智神、一切德行、非禪不深、一切覺智、非禪不發、故暫捨衆生、覺坐求道、如人有病、將身服藥、暫息事業、疾愈則修業如常、菩薩亦然、身雖暫

捨衆生、而心常憐憫、於閒靜處、服禪定藥、得實智慧、除煩惱病、起六神通、廣度衆生、卽如儒者隱居、豈潔已而忘世哉、正爲求萬物一體之志耳、其隱也、萬物一體之志、念念不離、其出也、萬物一體之道、時時不錯、故以禹稷三過不入之功、不能加以顏子簞瓢陋巷之樂者、正爲此志無加損也

豫行篇

凡坐禪須先持戒、使身心清淨、罪業消除、不然、決不能生諸禪定、若從幼不犯重罪、或犯已能戒、皆係上知利根、易於持戒、倘惡業深重、或屢戒屢犯、則謂殘闕之軀、不能上進、此不聞醍醐妙法、而甘於自暴者也、法華開經偈云、假令造罪過山岳、不須妙法兩三行、何過不可滅、何戒不可持哉、學者有三法、一深達罪源、二大心持戒、三不住於戒、何謂深達罪源、一切諸法、本來空寂、尙無有福、何況有罪、種種業障、皆由心作、反觀此心、從何處起、若在過去、過去已滅、已滅

之法、則無所有、無所有法、不名爲心、若在未來、未來未至、未至亦無有、不得名心、若在現在、現在之中、剎那不住、無住相中、心不可得、如是觀之、不見相貌、不在方所、當知此心、畢竟空寂、既不見心、不見非心、尙無所觀、豈有能觀、無能無所、顛倒想斷、既顛倒想斷、則無無明、亦無三毒、罪從何生、又、一切萬法、悉屬於心、心性尙空、何況萬法、若無萬法、誰是罪業、若不得罪、觀罪無生、破一切罪、以一切諸罪、根本性空、常清淨故、維摩詰謂優婆離、彼自無罪、勿增其過、當直爾除滅、勿擾其心、又普賢觀經說、觀心無心、法不任法、

我心自空、罪銷無主、一切諸法、皆悉如是、無住無壞、如是持戒、於一念中、百戒俱完、萬罪俱滅、何謂大心持戒、起大悲心、憐憫一切衆生、妄執有爲而起無明、造種種業、吾代一切衆生、懺無量無邊重罪、吾爲一切衆生、求得涅槃而持戒、吾若清淨、卽一切衆生清淨、吾若破戒、卽一切衆生破戒、是故寧此身受刀屠萬段、終不以此身破衆生大戒、如是持戒、最廣最大、何謂不住於戒、華嚴經言、身是梵行耶、心是梵行耶、求身心不可得、則戒亦不可得、是故不見已身有持戒者、不見他身有破戒者、菩薩持戒、於種種破戒緣

中而得自在、知此、則戒定慧與貪嗔痴、同爲妙法矣、如此持戒、於念念中、卽諸罪業、念念自滅、身心清淨、可修禪矣、修禪之法、行住坐臥、總當調心、但臥多則昏沉、立多則疲極、行多則紛動、其心難調、坐無此過、所以多用耳、然人曰用不得常坐、或職業相羈、或衆緣相絆、必欲靜坐、遂致蹉跎、學者須隨時調息此心、勿令放逸、亦有三法、一繫緣收心、二借事鍊心、三隨處養心、何謂繫緣收心、唐人詩云、月到上方諸品淨、心持半偈萬緣空、自俗人言之、心無一物萬緣始空、今云心持半偈萬緣空、此理最可玩索、蓋常人之心、

必有所繫、繫之一處、漸束漸純、半偈染神、萬妄俱息、故云繫心一處、無事不辨、究實論之、卽念佛持咒及參話頭之類、皆是妄念、然借此一妄、以息羣妄、大有便益、學者知此、日用間、或念佛、或持咒、或參一公案、行住坐臥、綿綿密密、無絲毫間斷、由是而讀書作文、由是而應事接物、一切衆緣、種種差別、而提撕運用、總屬此心、吾參祖師活公案、不參凡夫死公案、又何間斷之有、何謂借事煉心、常人之心、私意盤結、欲情濃厚、須隨事磨煉、難忍處須忍、難捨處須捨、難行處須行、難受處須受、如舊不能忍、今日忍一分、明日又

進一分、久久煉習、胸中廓然、此是現前眞實功夫也、古語云、靜處養氣、鬧處煉神、金不得火煉、則雜類不盡、心不得事煉、則私欲不除、最當努力、勿當面錯過、何謂隨處養心、坐禪者、調和氣息、收斂元氣、只要心定、心細、心閑耳、今不得坐、須於動中習存、應中習止、立則如齋、手足端嚴、切勿搖動、行則徐徐舉足、步動心應、言則安和簡默、勿使躁妄、一切運用、皆務端詳、閑泰、勿使有疾言遽色、雖不坐而時時細密、時時安定矣、如此收心、則定力易成、此坐前方便也、

修證篇

凡靜坐、不拘全跏半跏、隨便而坐、平直其身、縱任其體、散誕四肢、布置骨解、當令關節相應、不倚不曲、解衣緩帶、輒有不安、微動取便、務使調適、初時從動入靜、身中氣或未平、舉舌四五過、口微微吐氣、鼻微微納之、多則三四五徧、少則一徧、但取氣平爲度、舌抵上腭、唇齒相著、次漸平視、徐徐閉目、勿令眼斂太急、常使眼中朧朧然、次則調息、不粗不喘、令和細、綿綿若存、天台禪門口訣、止教調息觀臍、息之出入、皆根於臍、一心締觀、若有外念、攝之令還、綿綿密密、努力

精進、自此而後、靜中光景、種種奇特、皆須識破、庶可
進修、初時有二種住心之相、人心泊境、妄念遷流、如
火熠熠、未嘗漸止、因前修習、心漸虛凝、不復緣念、名
利冤親等事、此名粗心住也、外事雖不緣念、而此心
微細流注、剎那不停、愈凝愈細、內外雙泯、此名細心
住也、此後有二種定法、當此細心住時、必有持身法
起、此法發時、身心自然正直、坐不疲倦、如物持身、於
覺心自然明淨、與定相應、定法持身、任運不動、從淺
入深、或經一坐、無分散意、此名欲界定也、後復身心
泯泯虛豁、忽然失於欲界之身、坐中不見己身及林

坐等物、猶若虛空、此名未到地定也、將入禪而未入禪、故名未到地、從此能生初禪矣、於未到地中、證十六觸成就、是爲初禪發相、何謂十六觸、一動、二痒、三涼、四煖、五輕、六重、七澁、八滑、復有八觸、謂一掉、二猗、三冷、四熱、五浮、六沉、七堅、八軟、此八觸與前八觸雖相似、而細辨則不同、合爲十六觸也、十六觸由四大而發、地中四者、沉重堅澁、水中四者、涼冷軟滑、火中四者、煖熱猗痒、風中四者、動掉輕浮、學者於未到地中、入定漸深、身心虛寂、不見內外、或經一日乃至七日、或一月乃至一年、若定心不壞、守護增長、此時動

觸一發、忽見身心凝然、運運而動、當動之時、還覺漸漸有身、如雲如影、動發、或從上發、或從下發、或從腰發、漸漸徧身、上發多退下發多進、動觸發時、功德無量、略言十種善法、與動俱發、一定、二空、三明、淨、四喜、悅、五樂、六善生、七知見明、八無累解脫、九境界現前、十心調柔、輒如是十者、勝妙功德、與動俱生、莊嚴動法、如是一日或十日、或一月一年、長短不定、此事既過、復有餘觸次第而起、有徧發十六觸者、有發三四觸、及七八觸者、皆有善法功德、如前動觸中說、此是色戒清淨之身、在欲界身中、粗細相違、故有諸觸、證

初禪時有五境、一覺、二觀、三喜、四樂、五定心也、初心覺悟爲覺、後細心分別爲觀、慶悅之心爲喜、恬澹之心爲樂、寂然不散爲定心、十六觸中皆有此五境、第六又有默然心、由五境而發者、皆初禪所發之相也、夫覺如大寐得醒、如貧得寶藏、末世諸賢以覺悟爲極、則事然欲入二禪、則有覺有悟、皆爲患病、學者於初禪第六默然心中、厭離覺觀、初禪爲下、若知二法動亂、逼惱定心、從覺觀生喜樂定等故爲粗、此覺觀法、障二禪內靜、學者既知初禪之過、障於二禪、今欲遠離、常依三法、一不受不著故得離、二訶責故得離、

三觀析故得離、由此三法、可以離初禪覺觀之過、覺觀既滅、五境及默然心悉謝、已離初禪、二禪未生、於其中間、亦有定法、可得名禪、但不牢固、無善境扶助之法、諸師多說爲轉寂心、謂轉初禪默然也、住此定中、須依六行觀、厭下有三、曰苦、曰粗、曰障、欣上有三、曰勝、曰妙、曰出、約言之祇是訶讚二意耳、夫玄門三年溫養、九年面壁、未嘗不靜坐、而不發大智慧、不發大神通、不發深禪定者、以其處處戀著也、得一境界、卽自以爲奇特、愛戀不捨、安能上進、故須節節說破、事事指明、方不耽著、方肯厭下欣上、離苦而求勝、去

也、經云、不失其退、其心豁然、明淨皎潔、定心與喜俱發、亦如人從暗中出、見外日月光明、其心豁然、明亮內淨、十種功德俱發、具如初禪發相、但以從內淨定俱發爲異耳、二禪有四境、一內淨、二喜、三樂、四定心、何名內淨、遠而言之、對外塵故說內淨、近而言之、對內垢故說內淨、初禪中得觸樂時、觸是身識相應、故名外淨、二禪心識相應、故名內淨、初禪心爲覺觀所動、故名內垢、二禪心無覺觀之垢、故名內淨、既離覺觀、依內淨心發定、皎潔分明、無有垢穢、此內淨定相也、喜者深心自慶、於內心生喜定等十種功德喜法、

故悅豫無量也、樂者受喜中之樂、恬澹悅怡、綿綿美
快也、初禪之喜樂、由覺觀而生、與身識相應、此中喜
樂、從內心生與意識相應、所以名同而實異、定心者、
受樂心忘、既不緣定內喜樂、復不預外念思想、一心
不動也、此四境後亦有默然心、但比初禪更深耳、謂
之聖默然定、欲進三禪、又當訶二禪之過、此二禪定、
雖從內淨而發、但大喜涌動、定不牢固、當卽捨棄、如
上用三法遣之、一不受、二訶責、三觀心窮檢、既不受
喜、喜及默然自謝、而三禪未生、一意精進、其心湛然、
不加功力、心自澄靜、卽是三禪未到地、於後其心泯

然入定、然入定不依內外、與樂俱發、當樂發時、亦有十種功德、且如前說、但涌動之喜爲異耳、綿綿之樂、從內心而發、心樂妙美、不可爲喻、樂定初生、既未卽遍身、中間多有三過、一者樂定卽淺、其心沉沒少有智慧之用、二者樂定微少、心智涌發、故不安穩、三者樂定之心、與慧力等、綿綿美妙、多生貪着、其心迷醉、故經言此樂惟聖人能捨、餘人捨爲難、三禪欲發、有此三過、則樂定不得增長、充滿其身、學者須善調適、亦有三法治之、一者心若沉沒、當用意精進、策勵而起、二者若心涌發、當念三昧定法攝之、三者心若迷

醉、當念後樂及諸勝妙法門、以自醒悟、令心不着、若能如是、樂定必然增長、徧滿身分、百骸萬竅、悉皆欣悅、所以佛說三禪之樂、徧身而受也、按初禪之樂、從外而發、外識相應、內樂不滿二禪之樂、雖從內發、然從喜而生、喜根相應、樂根不相應、樂依喜生、喜尙不徧、況於樂乎三禪之樂、樂從內發、以樂爲主、徧身內外、充滿恬愉、亦有五境、一捨、二念、三智、四樂、五定心也、捨者、捨前喜心、並離三過也、念者、旣得三禪之樂、念用三法守護、令樂增長也、智者、善巧三法、離三過也、樂者、快樂徧身受也、定心者、樂受心息、一心寂定

也、欲得四禪、又當訶斥三禪之樂、初欲得樂、一心勤求、大爲辛苦、旣得、守護愛着、亦爲苦、一旦失壞、則復受苦、故經說第三禪中、樂無常動、故苦、又此樂法、覆念令不清淨、學者旣深見三禪樂、有大苦之患、應一心厭離、求四禪、種不動定、爾時亦當修六行、及三法除遣、即三禪謝滅、而四禪未到、修行不止、得入未到地定、心無動散、即四禪方便定、於後其心豁然開發、定心安穩、出入息斷、定發之時、與捨俱生、無苦無樂、空明寂靜、善法相扶、類如前說、但無喜樂動轉爲異耳、爾時心如明鏡不動、亦如淨水無波、絕諸亂想、正

念堅固、猶如虛空、學者住是定中、心不依善、亦不附惡、無所依倚、無形無質、亦有四境、一不苦不樂、二捨、三念清淨、四定心也、此禪初發、與捨受俱發、捨受之心不與苦樂相應、故言不苦不樂、既得不苦不樂、定捨勝樂、不生厭悔、故云捨、禪定分明、智慧照了、故云念清淨、定心寂靜、雖對衆緣、心無動念、故名定心、此後亦有默然心、如前說也、又此四禪、心常清淨、亦名不動定、亦名不動智慧、於此禪中、學一切事、皆得成就、學神通則得、學變化則得、故經說佛於四禪爲根本也、外道服食勤煉、遠望延年、勞形敝骨、萬舉萬敗、

間有成者、自負深玄、豈知造業、爭如求禪、一切變化、無不立就、轉粗形爲妙質、易短壽爲長年、特其細細者耳、從此以後、又有四定、一空處定、二識處定、三無有處定、四非有想非無想處定、學者至四禪時、有視爲微妙、得少爲足、畫而不進者、有覺心識生滅、虛誑不實、便欲求涅槃寂靜常樂者、不遇明師指授、不知破色與斷色繫縛之方、直強泯其心、斷諸思慮、久久得心無憶念、謂證涅槃、既未斷色繫縛、若捨命時、即生無想天中、此爲大錯、故須求空處定、應深思色法之咎、若有身色、則內有飢渴疾病、大小便利、臭穢敝

惡等苦、外受寒熱刀杖、刑罰毀謗等苦、從先世因緣和合、報得此身、即是種種衆苦之本、不可保愛、復思一切色法、繫縛於心、不得自在、卽是心之牢獄、令心受惱、無可貪戀、由是求滅色之法、須滅三種色、一滅可見有對色、二滅不可見有對色、三滅不可見無對色、經言過一切色相、滅有對相、不念種種相、過一切色相者、破可見有對色也、滅有對相者、破不可見有對色也、不念種種相者、破不可見無對色也、學者於四禪中、一心諦觀己身、一切毛道及九孔、身內空處、皆悉虛疏、猶如羅縠、內外相通、亦如芭蕉、重重無實、

作是觀時、卽便得見、旣得見己、更細心觀察、見身如
筵如甌、如蜘蛛網、漸漸微末、身分皆盡、不見於身及
五根等、內身旣盡、外道亦空、如是觀時、眼見色源、故
名過色、耳聲鼻臭舌味身觸意法、故名有對相、於二
種餘色、及無數色、種種不分別、故名不念種種相、一
切色法旣滅、一心緣空、念空不捨、卽色定便謝、而空
定未發、亦有中間禪、爾時慎勿憂悔、勤加精進、一心
念空、當度色難、於後豁然、與空相應、其心明淨、不苦
不樂、益更增長於深定中、唯見虛空無諸色相、雖緣
無邊虛空、心無分散、旣無色縛、心識澄靜、無礙自在、

如鳥之出籠、飛騰自在、此爲得空處定也。從此而進、捨空緣識、學者當知虛空是外法入定、定從外來、則不安穩識處是內法、緣內入定、則多寧謐觀緣空之受想行識、如病如癰、如鎗如刺、無常苦空無我和合而有欺誑不實、

此即是八聖所觀

一心繫緣在識、念念不離、

未來過去亦復如是、常念於識、欲得與識相應、加功專致、不註旬月、即便泯然任運、自住識緣、因此後豁然與識相應、心定不動、而於定中不見餘事、惟見現在心識、念念不住、定心分明、識慮廣闊、無量無邊、亦於定中、憶過去已滅之識、無量無邊、及未來應起之

識亦無量無邊、悉現定中、識法持心、無分散意、此定安穩清淨、心識明利、爲得識處定也、從此而進、又思前緣空入定、是爲外定、今緣識入定、是爲內定、而依內依外、皆非寂靜、若依內心、以心緣心入定者、此定已依三世心生、不爲真實、惟有無心識處、心無依倚、乃名安穩、於是又觀緣識之受想行識、如病如癰、如鎗如刺、無常苦空、無我和合而有、虛誑不實、卽捨識處、繫心無所有處、內靜息求、不同一切心識之法、知無所有法、非空非識、無爲法塵、無有分別、如是知己、靜息其心、惟念無所有法、其時識定卽謝、無所有定

未發於其中間亦有證相、學者心不憂悔、專精不懈、一心內淨、空無所依、不見諸法、心無動搖、此爲證無所有處定也、入此定時、怡然寂絕、諸想不起、尙不見心相、何況餘法、從此而進、又復上求、訶責無所有定、如癡如醉、如昏如暗、無明覆蔽、無所覺了、無可愛樂、觀於識處、如瘡如箭、觀於無所有處、如醉如癡、皆是心病、非真寂靜、亦如前法、離而棄之、更求非有想非無想定、前識處是有想、無所有處是無想、今雙離之、卽便觀於非有非無、何法非有、謂心非有、何以故、過去現在未來求之都不可得、無有形相、亦無處所、當

知非有云何非無、無者是何物乎、爲心是無乎、爲離心是無乎、若心是無、則無覺無緣、不名爲心、若心非無、更無別無、何也、無不自無、破有說無、無有則無無矣、故言非有非無、如是觀時、不見有無、一心緣中、不念餘事、於後忽然真實定發、不見有無相貌、泯然寂絕、心無動搖、恬然清淨、如涅槃相、是定微妙、三界無過證之者、咸謂是中道定相、涅槃常樂我淨、愛着是法、更不修習、如蟲行至樹表、更不復進、謂樹外無高、可憫也、殊不知此定雖無粗煩惱、而亦有十種細煩惱、凡夫不知、誤謂真實、世間外道、入此定中、不見有

袁了凡先生靜坐要訣

二五四

調息篇

天台禪門口訣、祇言調息爲修禪之要、乃諸方法、厥有多途、卽以調息一門言之、一者六妙門、二者十六特勝、三者通明觀、六妙門者、一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨也、於中修證、又分爲十二、如數有二種、一者修數、二者修相應、乃至修淨與淨相應亦如是、何謂修數、學者調和氣息、不澁不滑、安詳徐數、或數入、或數出、皆取便爲之、但不得出入皆數、從一至十、攝心在數、不令馳散、是名修數、何謂數相應、覺心任運、從一至十、不加功力、心息自住、息旣虛凝、心相漸細、愚

數爲粗、意不欲數、爾時學者、應當捨數修隨、一心依隨、息之出入、心住息緣、無分散意、是名修隨、心既漸細、覺息長短、徧身出入、任運相依、應慮怡然凝靜、是名與隨相應、覺隨爲粗、心厭欲捨、如人疲極欲眠、不樂衆務、爾時學者、應當捨隨修止、三止之中、但用制心止也、制心息諸緣慮、不念數隨、凝淨其心、是名修止、復覺身心泯然、入定不見內外相貌、如欲界未到地、定法持心任運不動、是名止相應、學者卽念心雖寂靜、而無慧照破、不能脫離生死、應須照了、卽捨止求觀、於定心中、以心眼細觀此身中、細微入出息、想

如空中風、皮筋骨肉、臟腑血液、如芭蕉不實、內外不淨、甚可厭惡、復觀定中喜樂等受、悉有破壞之相、是苦非樂、又觀定中心識無常、生滅剎那不住、無可著處、復觀定中善惡等法、悉屬因緣、皆無自性、是名修觀、如是觀時、覺息出入徧諸毛孔、心眼開明、徹見筋骨臟腑等物、及諸蟲戶、內外不淨、衆苦逼迫、剎那變易、一切諸法、悉無自性、心生悲喜、無所依倚、是名與觀相應、觀解既發、心緣觀境、分別破析、覺念流動、非眞實道、卽捨觀修還、旣知觀從心發、若隨析境、此則不會本源、應當返觀此心、從何而生、爲從觀心生、爲

從非觀心生、若從觀心生、則先已有觀、今數隨止三法中未嘗有觀、若非觀心生、爲滅生、爲不滅生、若不滅生、卽二心並、若是滅生、滅法已謝、不能生現在、若言亦滅亦不滅生、乃至非滅非不滅生、皆不可得、當知觀心本自不生、不生故不有、不有故卽空、空無觀心、若無觀心、豈有觀境、境智雙忘、還源之要、是名修還、從此心慧開發、不加功力、任運自能破析、返本還源、是名與還相應、學者當知、若離境智、欲歸於無境智、總不離境智之縛、心隨二邊故也、爾時當捨還修淨、知道本淨、卽不起妄想分別、受想行識、亦復如是

息妄想垢、是名修淨、舉要言之、若能心常清淨、是名脩淨、亦不得能修所修、及淨不淨之相、是名脩淨、作是修時、忽然心慧相應、無礙方便、任運開發、無心依倚、是名與淨相應、證淨有二、一者相似證、謂似淨而實非淨也、二者真實證、則三界垢盡矣、又觀衆生空、名爲觀、觀實法空、名爲還、觀平等空、名爲淨、又空三昧相應、名爲觀、無相三昧、觀應名爲還、無作三昧相應、名爲淨、又一切外觀名爲相、一切內觀名爲還、一切非內非外觀名爲淨、又從假入空、觀名爲觀、從空入假、觀名爲還、空假一心名爲淨、此六妙門、乃三世

諸佛入道之本、因此證一切法門、降伏外道、所謂十六特勝者、一知息入、二知息出、三知息長短、四知息徧身、五除諸身行、六受喜、七受樂、八受諸心行、九心作喜、十心作攝、十一心作解脫、十二觀無常、十三觀出散、十四觀欲、十五觀滅、十六觀棄捨、一知息入、二知息出、此對代數息也、學者既調息綿綿、專心在息、息若入時、知從鼻端入至臍、息若出時、知從臍出至鼻、由此而知粗細、爲風爲氣、爲喘則粗、爲息則細、若覺粗時、卽調之令細、入息氣迫常易粗、出息澁遲常易細、又知輕重、入息時輕、出息時重、入在身內則無

輕、出則身無風氣故覺重、又知澁滑、入常滑而出常澁、何也、息從外來、氣利故滑、從內吹出、滓穢塞諸毛孔故澁、又知冷煖、入冷而出煖、又知因出入息則有一切衆苦煩惱、生死往來、輪轉不息、心知驚畏、譬如閤者守門、人之從門出入者、皆知其人、兼知其善惡、善則聽之、惡則禁之、當此之時、卽覺此息無常、命依於息、一息不屬、卽便無命、知息無常、卽不生愛、知息非我、卽不生見、悟無常卽不生慢、此則從初方便、已能破諸結使、所以特勝於數息也、三知息長短者、此對欲界定、入息長、出息短、心旣靜住於內、息隨心入、

故入則知長、心不緣外、故出則知短、又覺息長則心細、覺息短則心粗、蓋心細則息細、息細則入從鼻至臍、微緩而長、出息從臍至鼻亦爾、心粗則息粗、息粗則出入皆疾矣、又息短則覺心細、息長則覺心粗、何也、心既轉靜、出息從臍至胸卽盡、入息從鼻至咽卽盡、是心靜而覺短也、心粗則從臍至鼻、從鼻至臍、道里長遠、是心粗而覺長也、又短中覺長則細、長中覺短則粗、如息從鼻至胸卽盡、行處雖短而時節大、久久方至臍、此則行處短而時節長也、粗者從鼻至臍、道里極長、而時節卻短、欸然之間卽出卽鼻、此則路

長而時短也、如此覺長短時、知無常由心生滅不定、故息之長短相貌非一、得此定時、覺悟無常、更益分明、證欲界定時、猶未知息相貌、故此爲特勝也、四知息徧身者、對未到地定、當彼未到地時、直覺身相泯然如虛空、爾時實有身息、但心粗眼不開、故不覺不見、今特勝中發未到地時、亦泯然入定、卽覺漸漸有身、如雲如影、覺息出入徧身毛孔、爾時亦知息長短相等、見息入無積聚、出無分散、無常生滅、覺身空假不實、亦知生滅剎那不住、三事和合、故有定生、三事旣空、則定無所依、知空亦空、於定中不着、卽較前未

到地爲特勝也、五除諸身行者、對初禪覺觀境、身者欲界道中、發得初禪、則色界之身、來與欲界身相依共住也、身行卽觀境、此從身分生、知身中之法有所造作、故名身行也、學者因覺息徧身、發得初禪、心眼開明、見身中腑臟三十六物、臭穢可厭、覺四大之中、各各非身、此卽是除欲界身也、於欲界中、求色界之身不可得、卽除初禪身也、所以者何、前言有色界造色、爲從外來乎、爲從內出乎、爲在中間住乎、如是觀時、畢竟不可得、但以顛倒憶想、故言受色界觸者細觀不得、卽是除初禪身、身除故身行卽滅、又未得初

禪時、於欲界身中起種種善惡行、今見身不淨、則不造善惡諸業、故名除身行、六受喜者、卽對破初禪喜境、初禪喜境、從有垢覺觀而生、旣無觀慧照了多生煩惱、故不應受、今於淨禪觀中、生有觀行破析、連觀性空、當知從覺觀生喜亦空、卽於喜中不着、無諸罪過、故說受喜、如羅漢不着一切供養、故名應供也、又真實知見、得眞法喜、故名受喜、七受樂者、對初禪樂境、初禪卽無觀慧、樂中多染、故不應受、今言受樂者、受無樂、知樂性空、不著於樂、故說受樂、八受諸心行者、此對破初禪定心境、心行有二、故說諸、一者動行、

二者不動行、有謂從初禪至三禪、猶是動行、四禪已上、名不動行、今說覺觀四境名動行、定心境名不動行、初禪入定心時、心生染著、此應不受、今知此定心虛誑不實、定心非心、卽不受著、旣無罪過、卽是三昧正受、故說受諸心行、九心作喜者、此對二禪內淨喜、彼二禪之喜、從內淨而發、然無智慧照了、多所戀著、今觀此喜、卽是虛誑、不著不受矣、不受此喜、乃爲真喜、故名心作喜、十心作攝者、此對二禪定心境、彼二禪之喜雖正、不無涌動之患、今明攝者、應返觀喜性空寂、畢竟定心不亂、不隨喜動、故云作攝、十一心住

解脫者、此對破三禪樂、彼三禪有徧身之樂、凡夫得之、多生染愛、受縛不得解脫、今以觀慧破析、證徧身樂時、卽知此樂從因緣生、空無自性、虛誑不實、不染不著、心得自在、故名心作解脫、十二觀無常者、此對破四禪不動也、四禪名不動定、凡夫得此定時、心生愛取、今觀此定、生滅代謝、三相所遷、知是破壞不安之相、故名觀無常、十三觀出散者、此對破空處也、出者、卽是出離色界、散者、卽是散三種色、又出散者、謂出離色心、依虛空消散自在、不爲色法所縛也、凡夫得此定時、謂是真定、今初入虛空處時、卽知四陰和

合故有、本無自性、不可取著、所以者何、若言有出散者、爲空出散乎、爲心出散乎、若心出散、則心爲三相所遷、已去已謝、未來未至、現在無住、何能耶、若空是出散者、空本無知、無知之法、有何出散、旣不得空定、則心無受著、是名觀出散、十四觀離欲者、此對識處、蓋一切受著、外境皆名爲欲、從欲界乃至空處、皆是心外之境、若認虛空爲外境、而我顧受之、則此空卽欲矣、今識處空緣於內識、能離外空、卽離欲、凡夫得此定、無慧照察、謂心與識法相應、認爲真實、卽生染著、今得此定時、卽觀破析、若言以心緣識、心與識相

應得人定者、此實不然、何者、過去未來現在三世識、皆不與現在心相應、乃是定法持心、名爲識定、此識定但有名字、虛誑不實、故名離欲也、十五觀滅者、此對無所有處、蓋此定緣無爲法塵、心與無爲相應、對無爲法塵發少識、故凡夫得之、謂之心滅、多生愛著、今得此定時、卽覺有少識、此識雖少、亦有四陰和合、無常無我虛誑、譬如糞穢、多少俱臭、不可染著、是名觀滅、十六觀棄捨者、此對非想非非想、蓋非想非非想乃是雙捨、有無具捨中之極、凡夫得此定時、認爲涅槃、今知此定係四陰十二入三界及十種細心數

等和合而成、當知此定無常、苦空無我、虛誑不實、不應計爲涅槃、生安樂想、不受不着、是名觀棄捨、棄捨有二種、一根本棄捨、二涅槃棄捨、永棄生死、故云觀棄捨、學者深觀棄捨、即便得悟三乘涅槃如須跋陀羅、佛令觀非想中細想、即獲阿羅漢果、今名悟道、未必定具十六、或得二三特勝、即便得悟、隨人根器、不可定也、第三通明觀、學者從初安心、即觀息色心三事、俱無分別、觀三事必須先觀息道、云何觀息。謂攝心靜坐、調和氣息、一心細觀此息、想其徧身出入、若慧心明利、即覺息入無積聚、出無分散、來無所經由、

去無所涉履、雖復明覺此息出入徧身、如空中風性
無所有、此觀息如也、次則觀色、學者既知息依於身、
離身無息、卽應細觀身色、本自不有、皆是先世妄想
因緣招感、今生四大造色圍空、假名爲身、一心細觀
頭腹四肢筋骨臟腑、及四大四微、一一非身、四大四
微、亦各非實、尙不自有、何能生此身諸物耶、無身色
可得、爾時心無分別、卽達色如矣、次觀心、學者當知
由有心故有身色、共來動轉、若無此心、誰分別色、色
因誰生、細觀此心藉緣而生、生滅迅速、不見住處、亦
無相貌、但有名字、名字亦空、卽達心如矣、學者若不

得三性別異、名爲如心、學者若觀息時、旣不得息、卽達色心空寂、何者、謂三法不相離故也、觀色觀心亦爾、若不得息、色心三事、卽不得一切法、何以故、由此三事和合、能生一切陰入界衆等煩惱善惡行業、往來五道、流轉不息、若了三事無生、則一切諸法本來空寂矣、學者果能如是觀察三法、悉不可得、其心任運、自住真如、泯然明淨、此名欲界定、於此定後、心依真如、泯然入定、與如相應、如法持心、心定不動、泯然不見身色、息心三法、異相一往、猶如虛空、卽是通明未到地也、從此而發四禪四定、最爲捷速、

遣欲徧

周濂溪論聖學、以無欲爲要、欲生於愛、寡欲之法、自斷愛始、愛與憎對、常見其可憎、則愛絕矣、故釋氏有不淨觀焉、夫有生必有死、死者乃永離恩愛之處、有生之所共憎、雖知可憎、無能免者、我今現生、不久必死、過一日則近一日、蓋望死而趨也、豈可貪戀聲色名利之欲哉、真如撲燈之蛾、慕虛名而甘實禍、何其愚也、學者欲習不淨觀、當先觀人初死之時、言詞惆悵、氣味焄蒿、息出不反、身冷無知、四大無主、妄識何往、觀想親切、可驚可畏、愛欲自然淡薄、悲智自然增

明、從此而修、有多門焉、曰九想、一脹想、謂死尸脹如
韋囊也、二壞想、謂四肢破碎、五臟惡露也、三血塗想、
謂血流塗地、點污惡穢也、四濃爛想、謂濃流肉爛、臭
氣轉增也、五青瘀想、謂濃血消盡、瘀黑青臭也、六噉
想、謂蟲蛆啖食、決裂殘缺也、七散想、謂筋斷骨離、頭
足交橫也、八骨想、謂皮肉已盡、但見白骨也、九情想、
謂焚燒死尸、骨裂煙臭也、但將吾所愛之人、以上九
想觀之、乃知言笑懽娛、盡屬假合、清溫細軟、究竟歸
空、卽我此身、後亦當爾、有何可愛而貪着哉、學者修
九想、旣通、必須增想重修、令觀行熟利、隨所觀時、心

即隨定、想法持心、澄然不亂、破欲除貪、莫此爲尙矣、
曰十想、一無常想、謂有爲之法、新新生滅、頃刻變遷、
無暫停息也、二苦想、謂六情逼迫、萬事煎熬、有生皆
苦、無有樂趣也、三無我想、謂法從緣生、本無自性、即
體離體、孰爲我身也、四食不淨想、謂食雖在口、腦涎
流下、與唾和合、成味而咽、與吐無異、下入腹中、即成
糞穢也、六死想、謂一息不屬、便爾沉淪也、七不淨想、
謂身中三十六物、五種不淨也、八斷想、九離想、十盡
想、緣涅槃、斷煩惱結使、名斷想、斷而得離、名離想、離
而得盡、名盡想、九想爲初學、十想爲成就、九想如縛

賊、十想如殺賊、此爲異耳、又有白骨觀、乃就九想中略出者、凡作九想十想等觀、皆當正身危坐、調和氣息、使心定良久、方可作想、今作白骨觀、學者先當繫念左脚大指、細觀指半節、作炮起、令極分明、然後作炮潰想、見半指節、極令白淨、如有白光、次觀一節、令肉擘去、皆有白光、次觀二節三節、乃至五節、及兩足十節、白骨分明、如是繫心、不令馳散、散即攝之令還、想成時、覺舉身溫軟、心下熱時、名繫心住、心旣住已、當復起想、足趺披肉、見白骨、極令了了、次觀踝骨、次脛骨、又次臑骨、皆是骨骼、見白骨如珂雪、從此觀脇

骨、及脊骨、肩骨、從肩至肘、從肘至腕、從腕至掌、從掌至指端、皆令肉相向披、見半身白骨、次觀頭皮、觀膜、觀腦、觀肪、觀咽喉、觀肺心、肝膽脾胃、大小腸腎等諸藏、有無數諸蟲、啞食濃血、會見分明、又見諸蟲從咽喉出、又觀小腸肝肺脾腎、皆令流注入大腸中、從咽喉出、墮於前地、此想成已、卽見前地屎尿臭處、及諸虵蟲、更相纏縛、諸蟲口中、流出濃血、不淨盈滿、此想成已、自見己身如白雪、又節節相挂、若見黃黑、更當悔過、此爲第一白骨觀、第二觀者、繫念額上、定觀額中、如爪甲大、慎莫雜想、如是觀額、令心安住、不生諸

想、惟想額上、然後自觀頭骨、白如玻璃色、如是漸見
舉身白骨、皎然明淨、節節相拄、此想成已、次想第二
骨人、次想三骨人、乃至十骨人、見十骨人已、乃想二
十骨人、三十四十骨人、見一室中、徧滿骨人、前後左
右、行列相向、各舉右手、向於我身、是時學者、漸漸廣
大、見一庭內、滿中骨人、行行相向、白如珂雪、漸見一
鄉皆是骨人、次觀一邑一省乃至天下皆是骨人、見
此事已、身心安樂、無驚無怖、學者見此事已、出定入
定、恆見骨人、山河石壁、一切世事、皆悉變化、猶如骨
人、見此事已、於四方面、見四大水、其流迅駛、色白如

乳、見諸骨人、隨流沉沒、此想成已、復更懺悔、但純見水、涌注空中、後當起想、令水恬靜、此名凡夫心海、生死境界之想也、

廣愛篇

孔子云、老者安之、朋友信之、少者懷之、盡世間只有此三種人、就此三種人中、老者有二、吾之老、人之老、朋友有親者、有疏者、有始親而終疏者、有恩與仇者、少者亦有二、吾之少、人之少、吾之老少、雖有同室、亦有等殺、人之老少、便包恩仇遠近、種種不齊矣、先從吾之老者、發願貽之以安、飲食起居、悉令得所、學者初修時、取最所親愛若父母之類、一心緣之、倘有異念、攝之令還、使心想分明、見吾親人老者受安之相、然後及於人之老者、乃至怨仇蠻貊、無不願其安樂、

朋友少者、亦皆如是、禪家謂之慈心觀、又謂之四無量心、功德最大、四無量者、慈、悲、喜、捨也、初時慈念衆人、老者願貽之以安、朋友願貽之以信、少者願貽之以懷、心心相續、道力堅固、卽於定心中、見所親愛人、受快樂之相、身心悅豫、顏色和適、了了分明、見親人得樂已、次見外人、乃至怨人、亦復如是、於定心中見一人、次見十人、乃至千人萬人、及普天率土之人、悉皆受樂、學者於定中、見外人受樂、而內定轉深、湛然無動、此名慈無量也、世人與衆不和、初生爲瞋、瞋漸增長、思量執着、住在心中、名爲恨、此恨旣積、欲損於

他、名爲惱、敗德損德、皆原於此、惟一慈心、能除瞋恨
惱三事、以是知慈心功德無量也、又釋氏之慈有三
等、衆生緣慈、法緣慈、無緣慈也、不利益一人、而求利
益無數無邊之人、是爲衆生緣慈、老者不獨思安其
身、而兼思安其心、使之得受性真之樂、朋友少者皆
然、此爲法緣慈、若無緣慈、惟聖人有之、蓋聖人不住
有爲、亦不住無爲、老則願安、友則願信、少則願懷、而
吾亦不知其安、不知其信、不知其懷、所謂無緣慈、力
赴羣機也、學者於慈定中、常念欲遂衆生諸願、見衆
生受諸勞苦、心生憐愍、卽發願救拔、先取一親愛人

受苦之相、繫心緣之、慈悲無極、乃至一方四天下之人、皆見其受苦而思濟拔、悲心轉深、湛然不動、是名悲無量也、學者入悲定中、憐愍衆生、除苦與樂、爾時深觀衆生、雖受苦惱、虛妄不實、本無消除、授以清淨妙法、令獲涅槃常樂、攝心入定、卽見衆生、皆得受喜、亦初從親人、次徧天下、此名喜無量也、學者從喜定中、思念慈、與衆生樂、悲、欲拔苦、喜、令懽喜、而計我能利益、不忘前事、卽非勝行、譬如慈父益子、不求恩德、乃曰真親、又念衆生得樂、各有因緣、不獨由我、若言我能與樂、則非不矜不伐之心、又念慈心與樂、俱是

空懷在彼衆生實不得樂、若以爲實、卽是顛倒、又念衆生受苦、若有纖毫憂喜之生、卽屬障礙、難得解脫、我今欲清淨善法、不應着意、必固、我之法、今當捨此執戀、卽發淨心、毫無憎愛、先取所親之人、見其亦得定力、受不苦不樂之相、了了分明、乃至十世五道、莫不皆爾、是爲捨無量也。

道藏精華第二集之九
文山遜叟蕭天石主編

禪宗修定法要

自由出版社印行

禪宗修定法要

佛說戒定慧爲三無漏學。即定言定，實爲戒慧二法之中心，且亦爲全部佛法修證實驗之基礎。蓋由定而使戒體莊嚴，慧發通明，八萬四千方便法門，皆乘定力而入菩提果海。各宗修法，皆定所攝。唯定並非專指跏趺坐（俗稱打坐）而言，坐與行住臥等，各爲四威儀之一，且坐有多種姿勢。修定門中，約爲七十二種。諸佛所說，以跏趺坐爲最殊勝。跏趺坐中，既得定已，而後於行住臥中鍛鍊如一，乃至應事接物，定力不失，方爲堅固。以此證取菩提，如攀枝取果，無不得手應心，然知見不正不徹，修法易歧。攝其理趣法要，略陳端緒，廣探其奧，須遍習諸經論，尤於禪觀等經，如天台止觀、密宗法要等學，詳爲會通。

茲略述坐法——毘盧遮那佛七支坐法。

一、雙足跏趺（俗名雙盤）不能者或金剛坐（右腳放在左腿上）或如意坐（左腳放右腿上）。

二、兩手結三昧印（右手掌仰放左手掌上，兩大姆指相拄）。

三、背脊直立如串銅錢。（身體不健康者，初任其自然，定久自直。）
四、肩平（不可斜軀拖壓。）

五、頭正頸收。（後腦略向後收，下頸收壓左右兩大動脈。）

六、舌抵上顎。（使舌輕接於上齦兩門牙唾腺中。）

七、兩目半歛。（即半開半閉狀，或開而易定則開，但不可全開，稍帶歛意，或閉而易定則閉，但不可昏睡。）

附注意事項。

一、坐時褲帶等束身之物，一併放鬆，使身體鬆馳，完全休息。

二、氣候涼冷時，必使兩膝及後頸包裹暖和，否則風寒侵入，非藥可治，須特別注意。

三、初習定者，空氣光線應須調節，不可使光線太强或太暗；因光强易散亂，光暗易昏沉。座前三尺，空氣務使對流。

四、過飽不可即坐，昏睡過甚不可强坐，待睡足再坐，方易於靜定。

五、無論初習或久習，臀部必須稍墊高二三寸。初習者，兩腿生硬，可墊高至

四五寸，漸熟漸低。（臀部不墊，身體重心必至後仰，氣脉壅塞，勞而無功。）

六，下座時，將兩手搓揉面部及兩腳，使其氣血活動，然後離座，且當作適度運動。

七，坐時面帶微笑，使面部神經鬆弛，慈容可掬。不可枯槁，免使面容趨於峻冷矣。

八，初習坐時，時間少坐，以適爲度。次數多坐，以勤爲用。如初練時，強之久坐，必生煩厭。

初習禪坐時，務須極力注意姿勢，如漸久成習，無法改正，影響生理心理，反易成病。此七支坐法，所以必須如此規定，其中皆涵有深義，極合於生理心理之自然法則，不宜或違。

人之生命，首賴精神之充溢，故精神須加培養；培養之法，但使心空身寧，使生理機能生生不已，生之不絕，耗之日少，自然充沛勝常。精神隨色身氣血之衰旺而見盈虧，氣血以思慮勞疲而漸消失，故安身可以立命，絕慮棄慾可以養神。古醫者謂生機藉於氣化，氣運流動，循脉以行，脉非血管，謂身體內部氣機運行。

必循此一規則之線路，唯此事微妙，非粗淺所可知。內經言奇經八脉，當從古代道家脫胎；道家以任督冲三脉爲養生修仙之要，西藏密宗亦以三脉四輪爲即身成佛要法。密典如甚深內義根本頌，論氣脉之學，較之內經黃庭諸書，各有其獨到之處。唯藏密與道家，雖皆修三脉，而道家主前後，藏密主左右，此爲修法之大不同者。但均重中脉（冲脉）爲樞紐，兩家之見皆同。坐禪姿勢，採取毘盧遮那佛七支坐法，雖不明言專注氣脉，而其功效，已涵蘊於中。兩足跏趺，使氣不浮，易沉丹田，氣息安寧，心易靜止，氣不亂行，漸循諸脉流動，反歸中脉，迨其脉解心開，妄念不生，心身兩忘，斯入於大寂之境。如其氣脉不寧，而云能得定，決無是事。例如常人身體，健康正常，心感愉快，腦力思慮亦少；如有病態，則屬相反。又如得定或初見心空者，必感身體輕安愉快，神清氣爽，無可言喻。足見心理生理二者，交互影響，元是一體也。人身神經脉絡，由中樞神經左右發展，而相反交叉，故兩手結定印，兩大拇指相拄，成一圓相，左右氣血，起交流作用。體內腑臟，皆掛附於脊髓，若曲脊彎背，五臟不能自然舒暢，必易致病；故豎直脊樑，可使腑臟氣舒，肋骨壓垂，肺即收縮，故肩平胸張，可使肺量自由擴張。後腦爲思慮記憶樞樞，頸間兩

動脈之活動，運輸血液至腦，增加腦神經活動；故後腦稍向後收，下顎略壓二動脈，使氣血運行和緩，減少思慮，易得寧靜。兩齒唾腺間，產生津液，可助胃腸消化；故舌接唾腺，以順其自然。心目爲起心動念之機括，見色而動，聞聲逐象，皆目爲之機；心亂則轉動不止，傲而散者則上視，陰而沉思者則下視，邪險者常左右側視；故斂視半閉，可凝止散亂之心。鬆解束縛，使身安適，常帶笑容，使精神愉悅，皆爲靜定之要。故禪坐姿勢，皆有關於氣脈，雖不專言調和氣脈，而已存攝於其中。若專修氣脈，身見歷然，我執難去，反爲正覺之碍矣。倘不調正姿勢，隨意而坐，曲背彎腰，久必成病；故修禪習坐者，或致氣壅，或致嘔血，色身禪病，坐是叢生，可不慎哉！如依法修持，身體本能活動發生作用，氣機流行，機能活潑，大樂現前，光明流露，皆爲禪定過程；乃心身動靜交互磨盪所生現象，概不可着，執之即爲魔境，致成向外馳求。若修定合法，心身必得利益，如頭腦清涼，目明耳聰，呼吸深沉，四肢柔暢，甘粗糲若珍饈，宿病消除，精力充沛；至此，須力戒消耗，若一著姪慾，則氣塞脈閉，心身皆病矣。

初修禪定入門方法 定慧入門，首重發心，次當修諸福德資糧，方能入道；

顯密修法，各以四無量心爲重，若無大願大行，終入歧途。夫工欲善其事，必先利其器；吾人六根外對六塵，逐妄迷真，隨流不止，楞嚴經中稱謂六賊，如云：「現前眼耳鼻舌及與身心，六爲賊媒，自劫家寶。」由此無始衆生世界生纏縛故，於器世間不能超越。今欲依禪定之力，而返還性真，亦當如世俗成事，而有藉於工具；修定工具，不待外求，即吾人六根是也。無論眼耳鼻舌身意，任取何種，繫心一緣，熟鍊漸純，即可得初止境。但每一根塵，可產生若干差別法門，分析雖盡，佛說一念之間，有八萬四千煩惱，故云：「佛說一切法，爲度一切心，吾無一切心，何用一切法。」今言修定入門方法，亦隨吾人根器相契者，任擇其一，爲所依止。試列通常習知者數種言之，廣則應習顯密諸經論（楞嚴經二十五位菩薩圓通法門，已多彙列）。

眼色法門：納爲二類：繫緣於物，與繫緣光明。緣物者如於眼可見處，平放一物，或爲佛菩薩像，或其他任何物件，但以稍能發光者爲宜，而於光色選擇，亦須配合個人心理生理，例如神經過敏，或腦充血者，用綠色光；神經衰弱者，用紅色光；個性暴躁者，用青色柔和光體，凡此須視現實情況而定，未可執泥一端；既

選定一種，即不變更，若時常變易，反爲累矣。

繫緣光明者：如對一小燈光（限用清油燈）或香燭光，日月星光等，（催眠術家用水銀晶球光）此又納爲一類，但以光對視線，稍偏爲宜。此外如觀虛空，或空中自然光色，或觀明鏡，或觀水火等物光色，亦統納此類。唯鑑鏡觀形，習之純熟，未達理趣，可致神離，幸勿輕試。

若斯諸法，內外諸道通用，其在佛法，首須知爲盡是權設，不過初用繫心，爲入門方便耳。若執着爲實，即落魔外，因心不能止於一緣，用作制止，而修定過程中，有種種差別境象，光色境中，易生幻象，或發眼通，不依明師，終爲險道。而有上根利器，不即不離於色塵境中，豁然而悟者，則非常例可拘，如觀明星，或瞥爾見物，即洞見本性。禪宗古德，靈雲禪師，觀桃花而悟道，甚爲奇特，悟後有偈曰：「三十年來尋劍客，幾回落葉又抽枝，自從一見桃花後，直至如今更不疑。」後賢有步其後塵，復頌曰：「靈雲一見不再見，紅白枝枝不着花，回耐釣魚船上客，却來平地攤魚蝦。」誠能如是，自非諸小法所可囿矣。

耳聲法門：約有內外二種，內則自作聲音，如念佛念各種經咒等，此復分

爲三有大聲念、微聲念（經稱金剛念）、心聲念（經稱瑜珈念）。當念此聲，即用耳根返聞其聲，初則聲聲念念，漸漸收攝，終歸於專心一念一聲，即得繫心初止。外則任緣何種音聲皆可，但最好以流水聲、瀑布聲、風吹鈴鐸聲、梵唱聲等。凡緣音聲最易得定。楞嚴二十五位菩薩圓通法門，獨以觀音爲最。故云：「此方眞教體，清淨在音聞。」當初專一聲音，不沉不散，已得定矣。持此有恆，忽入寂境，於一切聲皆不聞矣。此乃靜極境象，定相現前。經稱「靜結」，不可貪着。當離動靜二相，不住不離，證知中道，了然不生，則已由定而進於觀慧之域矣。慧觀聞性，非屬動靜，不斷不常，體自無生。然此猶爲次第漸法。若禪宗古德，不歷階梯，一句了然，言下頓悟，聞聲解脫，忘其筌象者，爲數至多。故禪門入道者，統皆謂觀世音法門可也。如百丈會中，有僧聞鐘聲而悟，百丈即曰：「俊哉！此乃觀音入道之門也。」他如香巖擊竹而了，圓悟見雉飛而知聲，又若五祖演之「薰風自南來，殿角生微涼」，又如舉唐人艷體詩云：「頻呼小玉原無事，祇要檀郎認得聲」等，皆於言下證入，偉哉勝矣！世之修習耳根圓通者多矣，於動靜二相，了然不生，句下死者，亦復甚衆。縱然離外境音聲，了不相關，自能寂然入定，孰知定相現前，仍爲靜境，不了自心。

自身皆本來在於動靜二相之中，猶爲外見。若能超越於此，可許入門矣。

鼻息法門：統納一類，即緣呼吸之氣也。進而呼吸細止，即謂是息。凡修氣修脉，練各種氣功，數息、隨息等法，皆攝此門。天台藏密二家，尤所注重。其最高法則，即爲心息相依。凡思慮過多，散亂心盛者，依息緣心，易見功效。既得止已，細微體察，可見心息本來相依爲命，念慮非緣息而不生，氣息以念慮而起用，氣定念寂，泊然大靜，然斯二者，皆爲本性功能之用，非道體也。道家之言，有先天一氣（氣或作炁）散而爲氣，驟而形成之說，一般外道，誤執氣爲性命之根本，認物迷心，不知體性爲用，內外之道，於是分歧。若了自性，工用日深，得心息自在之用，則歸元無二，一切皆爲權法矣。

身觸法門：此分廣狹二類。廣義者，如上所述諸法，莫不依身根而修，苟我無身，六根何附？狹義者，如專注想色身一處，如眉間、頂上、臍下、足心、尾閭、會陰等，或作觀想，或守氣息，修氣修脉之類，統攝於此。依身修法，易見感受、觸覺、涼暖、和暢、光滑、細澁等，不一而足。執此者，常視氣脉現象等見，以定道力之深淺，終至陷於人相、我相、衆生相、壽者相，密宗道家，易陷此過，終不易脫法執。身見難忘，黃檗

禪師嘗以爲嘆。圓覺經云：「妄認四大爲自身相，六塵緣影爲自心相。」古今愚昧，同此一例。故永嘉云：「放四大，莫把捉，寂滅性中隨飲啄。」或曰：「功未齊於諸聖，何能如此？」要當借假修真，以此爲方便，豈非入德之門耶？曰：「苟知如此，則可唯恐迷頭認影，終難自拔耳。」老子曰：「我所以有大患者，爲我有身。」至哉言乎！從知禪宗古德，絕口不言氣脉者，信有以也。

意識法門：統攝諸類，廣繹如八萬四千，大體如百法明門論之所具。若上來諸法，雖有五根塵境，五識之所對攝；而五識由意識爲主，如傀儡登場，中藉一線牽繫，意識如統牽諸線之主，心王爲牽線之主人公。凡諸法相，無非心之所生。故一切法門，皆意識所造作也。獨指意識自性，強爲規範，則觀心止觀參禪等法，當屬此門所攝。所謂觀心入門之初，非指具體真心，乃謂念頭生滅之妄識心也。靜坐觀心，唯內觀返照，覓此生滅妄心，來踪去跡，相續生滅之流頓斷，前念已滅，滅而不追，後念未生，未生不引，當體空寂，喻如香象渡河，截斷衆流，當體此境，即爲「奢摩他」之止。然猶未也，此猶住空，非爲究竟，當體觀有，自空起，空自有立，生滅爲真如之用，真如爲生滅之體，不住二邊，而見中道，中亦不立，邊見捨除，即

爲「毘鉢舍那」之觀慧，由此而止觀雙運爲因，得定慧等持之果，地地上進，可證圓滿菩提。天台之學，與藏密黃教菩提道炬論，中觀正見等學，不出斯門也。至於參禪，初期禪宗，不立一法示人，言語道斷，心行處滅，何有於斯？後代參禪，以參話頭，起疑情，做工夫，非意識而何？唯其用意識入門，而不同於他法者，即疑情之爲用也。所謂疑情，非如止觀之觀心慧學，亦非百法所攝之疑，疑而曰情，實徹第八阿賴耶本識，帶質而生。此心此身，互和而凝爲一，如有物橫胸，不可拔楔，必待遇緣觸物，豁然頓破。故曰：「靈光獨耀，迥脫根塵。」凡所有相，皆是虛妄」矣。若「末後一句，始到牢關，把斷要津，不通凡聖。」此爲踏破「毘盧」頂上，拋向「威音」那畔，千聖聚議，難措一詞，豈是思知慮得，擬議所及哉！

定慧影像 佛法小乘示學，由戒而定，得乎慧而解脫，終至解脫知見。大乘由布施持戒忍辱精進，而禪定終至般若智之果海。曰止曰觀，皆爲定慧之因，言其初象耳。凡六根爲用，演出八萬四千方便法門，初皆爲止此意念之用。念止爲定，以功力之深淺，分別其次序。其方法則或先以有爲之有而入空，或以空其所，有而知妙有之用，方便多門，歸元無二也。今揀修定，首明其定相，繫心一緣，制心

一處，即爲止境，入定之基也。何謂定？即不散亂，又不昏沉，惺惺而復寂寂，寂寂而亦惺惺，定也。「不依心，不依身，不依亦不依」，定也。修法之初，不爲散亂，即爲昏沈，此二者交相往來，吾人竟日畢生，於此中討生活而不自覺耳！今析此二法之象。

散亂

粗名散亂，細名掉舉。若心不能繫止於一緣，妄想紛飛，思想，聯想，回憶，攀緣等等形狀，不能制心一處，此爲粗散亂。若心似已繫住一緣，而有若干輕微妄念，如遊絲塵埃，猶在往來，雖不干擾，而終爲纏眠，此如「多少遊絲躡不住，捲簾人在畫圖中」之概，此爲掉舉。用工夫者，住此境中至多，不識不知，自謂已得定矣。孰知其大謬不然！初用心人，先則妄念不止，心亂氣浮，不得安靜，可先勞其身，若運動，若禮拜，使其身調氣柔，再行上座，但不隨妄念，祇住一緣，久久自熟。換言之，視妄念亂心，如賓客往來，我但專作一主，不迎不拒，漸漸可止。唯將止時，自心忽又覺此止境，即又起妄，再復去妄，妄去又止。如此周旋，終難止矣。須不作修止修定之想，止象現前，不必耽着，方可漸入。倘覺禪坐時，妄念反較平時爲多，此乃進

步之象。不必厭煩。喻如明礬投水。方見穢濁之質。又如日光過隙。方見飛塵之揚。不足爲累。如散亂力大。不可停止。對治之法。可作數息隨息等法。或觀想臍下或足心。有一黑色光點。又出聲念阿彌陀佛。念至佛時。使此最後聲音。拖長下沉。好像心身皆沉至無底處。此皆爲對治散亂之有效方法也。

昏沉

粗名睡眠。細名昏沉。睡眠乃身疲勞。或心疲勞所致。有此情形。不可強定。先令睡足。方再上座。如借禪坐而睡。習慣一成。終無得定之望矣。昏沉者。心似寂寂。既不能繫心一緣。亦不復起粗妄想。唯昏昏昏迷。乃至亦無心身感覺。此種現象。初起時。或有幻境。如夢相似。換言之。幻境之來。必在昏沉狀態中者。因在此境界時。意識不能明了。獨影意識。生起作用也。修定者。最易落在昏沉狀態。若自以爲定。墮落可悲。宗喀巴大師嘗云。若認此種昏沉爲定。命終墮入畜生道。可不慎哉！對治之法。觀想臍中有一紅色光明點。直冲上頂而散。或極力提全身力量。大呼一聲吓。或捏閉兩鼻。忍住氣息。至無可忍時。極力用鼻射出。或用冷水沐浴。或作適度運動。如練習氣功者。可能少有此種現象。（又有認昏沉即頭空非也。頭空

乃木然無思念類似白癡。)

散亂昏沉，若得離已，忽於一念之間，心止一緣，不動不搖，必生輕安現象。輕安生起，亦有二途：若初自頂上有清涼感覺，如酥酪灌頂，遍貫全身，心止身輕，柔若無骨，身直如松，所緣境念，歷歷分明，了無動靜昏散之相，自必喜悅無量；但或久或暫，猶易消失。若初自足心發起，或煖或涼，漸上至頂，如洞穿天宇，則較易爲保持。儒家稱靜中覺物，皆有春意，如云：「萬物靜觀皆自得。」即此境中體會得來。輕安現象發後，最好獨居靜室，直道上進，倘復攀緣，終至消逝，如精進無間，輕安覺受漸薄，此非失去，亦如慣食其味，漸失初時異感耳。

由此精進不斷，定力堅固，清明在躬，色身氣脉，有種種變化：發煖發樂，微妙莫名，即得內觸妙樂之趣，方可斷除世間慾根。而初機發動，生機活潑，陽氣周流，如忘繫緣一境，必使慾念熾然，如履險道，可不慎乎！過此以往，發生頂相，氣息歸元，心止寂境，三昧所戒，難用言傳。且此中過程，心身變化百端，皆須知其對治，方克有濟，戒所遮止，姑置勿論。

止定之道，至此或有氣住脉停現象，他家言其境象至詳。邵康節詩云：「天

根月窟常來往，三十六宮都是春。」但言之甚易，行之維艱。至此仍住是境，可發五種神通，神通以眼通最難發起，如眼通發起，其餘可相繼而發。亦有根器不同，或發一通，或爲併發，並無一定。眼通發時，無論閉目開目，澈見十方虛空，山河大地，微細塵中，一一如透明琉璃之體，不隔毫端。凡所欲觀，應念可見。其餘五通，例彼可知。然當此時，定心未臻上乘，智慧未開，即隨妄流轉，失却本心矣。至若以此惑人，即成魔事。故以定爲止境者，如履黑夜，最易落險。魔外分途，正在於此，不可不察。或不發通，而定心堅固有力，隨意可控制心身，停止氣息，心臟活動，若印度婆羅門，瑜伽術，吾國之鍊形器合一之劍術等，皆得此而用，以驚世駭俗，唯篤行至此，非摒除外務，窮年累月，專心致力，亦不可倖得也。

佛法內明定慧之學，以定爲基。得此定已，終復捨此一念，住於「生滅滅已，寂滅現前。」此心此身，皆所不取，何況心身所發現之諸境界。一有境界可得，即爲心所之所生，仍屬生滅之念，終爲虛妄。楞嚴經云：「現前雖得九次第定，不得漏盡，成阿羅漢，皆由執此生死妄想，誤爲真實。」若捨定相，住於寂滅，性空現前，爲小乘所宗之果，破了我執得人空耳。修大乘菩薩道者，猶捨空寂，轉觀假有實。

幻之生滅往來，緣起無生，成爲妙有之用。終復不住不着，不執空有二邊，捨離中道，不即不離，以證等妙二覺果海。方知一切衆生，本來在定，不假修證也。其中理趣，佛說一大藏教，反復詳論，毋待贅言。雖然捨定無基，徒知其理，未證其事，終爲乾慧狂見，隨流不返，不能主持由我，亦屬虛妄耳。世之學貫古今，舌粲蓮花者夥矣，工用毫無，徒逞口說者，任從說得頑石點頭，終見其無濟於事，徒逞人我，毀他自讚，寧爲佛心耶？古德云：「說得一尺，不如行得一寸。」必當猛自反省，痛砭斯病，循五乘階梯之學，爲不易之理，相期同勉之。

真心息妄要訣

修道之最難者。首以克服妄心爲先。真心在妄則是凡夫。出妄歸真頓超聖地。妄心無處卽菩提。生死涅槃本平等。經云。彼之衆生。幻身滅故幻心亦滅。幻心滅故幻塵亦滅。幻塵滅故幻滅亦滅。幻滅滅故非幻不滅。譬如磨鏡。垢盡明現。永嘉亦云。心是根。法是塵。兩種猶如鏡上痕。痕垢盡時光始現，心法雙忘性卽真。此乃出妄而成真也。

或曰。莊生云。心者其熱燋火。其寒凝冰。其疾俛仰之間。再撫四海之外。其居也淵而靜。其動也懸而夭者。其惟人心乎。此莊生說凡夫心不可治伏如此也。未審宗門以何法治妄心。曰。以無心法治妄心也。

或曰。人若無心。便同草木。無心之說。請施方便。曰。今云無心。非無心體。名無心也。但心中無物。名曰無心。如言空瓶。瓶中無物。名曰空瓶。非瓶體無。名空瓶也。故祖師云。汝但於心無事。於事無心。自然虛而靈。寂而妙。是此心旨也。據此則可以無妄心。非無真心妙用也。從來諸師說。做無心功夫。類各不同。今總大義。略明十種。

一、曰覺察法。即做功夫時。平常絕念。隄防念起。一念纔生。便與覺破。妄念覺破。後念不生。此之覺智。亦不須用。妄覺俱忘。便自無心無念。故祖師云。不怕念起。只恐覺遲。又偈云。不用求真。唯須息妄。此爲覺察息妄功夫也。

二、曰休歇法。即做功夫時。不思善。不思惡。心起便休。遇緣便歇。透脫萬緣萬見。便可得個安身立命休歇處。古人云。一條白練去。冷湫湫地去。古廟裏香爐去。直得絕廉纖。離分別。如痴似兀。方有少分相應。此爲休歇息妄功夫也。

三、泯心存境法。即做功夫時。但自息心息念。對境無心。對事無念。不顧外境。但自息心。妄心已息。何害有境。心無能緣。妄從何起。此即臨濟奪人不奪境法門也。故有語云。是處有芳草。滿城無故人。又龐公云。但自無心於萬物。何妨萬物常圍繞。此是泯心存境息妄功夫也。

四、泯境存心法。即做功夫時。但觀四大皆空。萬塵俱幻。只存一心。孤標獨立。對境無境。對物無物。心無所緣。何有妄生。故古人云。不與萬法爲侶。不與諸塵作對。心若著境。心即是妄。今既無境。何妄之有。乃真心獨照。不礙於道。此即臨濟奪境不奪人法門也。故有語云。上園花已謝。車馬尙駢闐。又云。三千劍客今何在。獨計莊周定太平。此是泯境存心息妄功夫也。

五、泯心泯境法。即做工夫時。先空外境。次滅內心。既忘心又忘境。既無心

又無境。內而心識不生。外而塵境俱滅。住心無心。對境無境。內外兩忘，能所俱泯。既內外心境俱寂。畢竟妄從何有。故灌溪云。十方無壁落。四面亦無門。淨裸裸。赤洒洒。此即臨濟人境兩俱奪法門也。故有語云。雲散水流去。寂然天地空。又云。人牛俱不見。正是月明時。此是泯心泯境息妄功夫也。

六、存境存心法。即做功夫時。心住心位。境住境位。有時心境相對。則心不取境。境不臨心。內外兩存。獨標特立。內不緣外，外不入內。各不相到。自住自在。一靈獨照無境。萬境併臻無心。縱是心境兩存。亦自妄念不起。而於道無礙也。故經云。是法住法位。世間相常住。此即臨濟人境俱不奪法門也。故有語云。一片月生海。幾家人上樓。又云。山花千萬朵。遊子不知歸。此是存境存心滅妄功夫也。

七、內外全體法。即做功夫時。於山河大地。日月星辰。內身外器。一切諸法，同真心體。湛然虛明。無一毫異。大千沙界。打成一片。天地人我。渾爲一體。如如不動。一片純真。更於何處得妄心來。所以肇法師云。天地與我同根。萬物與我同體。此是內外全體滅妄功夫也。

八、內外全用法。謂做功夫時。將一切內外身心器界諸法。及一切動用施爲。悉觀作真心妙用。一切心念纔生。便是妙用現前。既一切皆是妙用。妄心向甚麼處

安著。故永嘉云。無明實性卽佛性。幻化空身卽法身。志公十二時歌云。平旦寅。狂機內隱道人身。坐臥不知元是道。只麼忙忙受苦辛。此是內外全用息妄功夫也。九、卽體卽用。謂做功夫時。雖冥合真體。一味空寂。而於空寂中內隱靈明。乃體卽用也。靈明中內隱空寂。乃用卽體也。故永嘉云。惺惺寂寂是。惺惺妄想非。寂寂惺惺是。寂寂無記非。既寂寂中不容無記。惺惺中不容亂想。所有妄心如何得生。此是卽體卽用滅妄功夫也。

十、透出體用。謂做功夫時。不分內外。亦不辨東西南北。將四方八面。只作一箇大解脫門。圓陀陀地。體用不分。無分毫滲漏。通身打成一片。其妄何處得起。古人云。通身無縫罅。上下忒團圓。是乃透出體用滅妄功夫也。

以上十種做功夫法不須全用。但得一門功夫成就。其妄自滅。真心卽現。隨根宿習。曾與何法有緣。卽便習之。此之功夫乃無功之功。非有心功力也。此箇休歇妄心法門最緊要。故偏多說無文繁也。

靜坐與各道門修養方法簡述

指極居士

前 言

靜坐可以成道，但道不在靜坐中，唯有從靜坐之方法，可以得達道果耳。如果認靜坐便是道，或道在靜坐中，皆爲錯誤之見解；顯然將靜之與動，分爲兩半截，所謂有無相生，動靜相因者，又將如何自通其理耶？如執老子所謂：『夫物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，靜曰復命。』即認爲靜爲道根，則又爲一大誤解。須知老子所謂靜曰復命，與乎歸根曰靜，祇是說明芸芸萬物生發之機，都根據於靜中而來，此之一靜，即如易所謂『天地絪縕，萬物化醇。』之意義，但謂靜中乃孕育生機之一好境界，並非即以靜爲道也，故老子又曰『靜爲躁君』，蓋謂靜極即生動，此亦必然之理，當然之事也。

宇宙之法則，盡在動中，易謂『天行健』，即已說明天地萬物隨時儘在動中，動則生變化，變化有萬物，此爲宇宙萬物不易之原理。故物理世界，一至於靜止狀態，依常理而言，即爲滅亡情況。但從形而上而言，動極必靜，唯靜能生常動，當萬物芸芸，各歸靜境之時，並非物之滅亡，實在靜止中勢將孕育一新力量之發動耳。

。而況人但知宇宙與物理之動動，殊不知能動動者，則非自動，能靜靜者，亦非自靜，動靜但爲對等相互消長之狀態，彼能動能靜者，自非動靜之所範圍也。若明乎此理，則可以言道，可以探形而上之原，可以明宇宙物理之體用矣。

故古今中外，一切宗教，一切修行與養生方法，莫不以靜爲準繩。至若吾傳統文化中所稱之儒、道、佛三家之修養方法，更爲彰明較著，都以靜爲磁基，以靜爲大用也。佛之定慧，即以靜慮而明般若智慧爲徑道，儒以止定靜安慮得之次第，爲明德之徑途，至於道家或方士，皆以靜爲成道之基礎，此皆人所習知者。但正爲其如此，得兔者不能忘象，獲魚者不能捨筌，人皆競謂靜爲道之至矣。所謂執指忘月，並使月與此指，皆成話墮，是何足以言靜之爲道耶。

莊子有坐忘之說，齊物論有南郭子綦，隱几而坐，嗒然而喪其耦之言，此要當爲道家之不世準繩。耦卽對偶也，動靜明暗等，皆爲互相對偶者。所謂嗒然而喪其耦者，則動靜兩忘，自非動靜之相。到此自然忘其所忘，何有坐之與靜之可得矣。與其動靜兩忘至於皆不可得，莊生乃強勉而名之曰中央之帝曰混沌。混沌者，當其六鑿未分，諸相泊然無相之境，強加表而詮之，冠以此名而已，豈真實有混沌而爲靜相？苟執有混沌而爲境，則其距道也，又何止于十萬八千里哉！靜坐之旨要，大抵如此，過此以外，旁岐曲徑叢生，以靜坐爲工夫，以靜坐爲大道，乃至於靜坐中

搬弄身德之光影，做種種捏造者，要皆爲方術之士之所志，豈可以言靜之三昧者耶？雖然，無論內外修養之道，要當以靜定爲其基，故佛稱定爲內外道之共學也。明乎此，則知坐之爲用，乃爲適靜之一種方法。若使真得靜定者，則行住坐臥，無往而非靜也，自無內外境之別矣。

二 各道門之修養方法

道家者流，自漢魏以後，丹術方士已合於一談，於是守一、存想、吐納、導引，皆滙爲一流。宋元以還，又再變而融儒、釋、道三家修養之術，門庭派別，愈益滋繁。晚近顯見行世佈道之同善社、一貫道、瑤池門、大乘道、玄元教、黃揚教、紅卍會等等，名目支蔓，不一而足。綜合其方法，都爲守一、存想、吐納、導引之事。大抵皆根據黃庭內外景經之理論爲基礎，然又多不深悉黃庭要道之妙用者。憑其經驗，巧立名目，自設階梯，乃分爲工夫有幾層，或幾步幾位等等說法。茲攝其大要者，以上述方術之四法概之，俾知認識。若其所操之學理與理論，尤不盡足當明達之一粲，姑不具論。

甲 守一門之修養方法

守一：亦名爲守竅，又名爲守玄關。(1)指眉間一竅，爲初步入門工夫。(2)指丹田一竅爲進一步工夫。(3)以中宮——心下臍上——亦名中田，爲再進一步工夫。並於此三步工夫中之過程與境界，分層建立次序，有做爲三十三層，或二十四位，十二或九步工夫等等說法，師師口授，密相咐囑，賭咒發誓，有六耳（即三人）不同傳之戒。其中過程境界，舉簡例言之：（甲）有守竅之元。（子）有平視空前。（丑）有凝神一點。（寅）有注視鼻端一點白光等之各別。如得凝神之至，眼前光影圓明，即收回存注上竅，於是便引發身內氣機之奔流，如有物從督任二脈衝擊，或津液滿咽，或丹田發熱，或光明顯露等等境界，從此一一產生。但亦因修者做者之氣質、稟賦、心理、學識、教育等之不同，前後發現境界，各自有異。各門各派，却於此中建立層次，以爲聖境。以太繁不及縷述。

守一方法之利弊

（甲）利的方面：以此統一意志，凝結精神，安定身心，確亦有益。

（乙）弊的方面：氣血本隨心念意志流注，如專注一點，即有充血溢氣之象。

故久守上竅者，則紅光滿面，臉有彩氣。久守下丹田者，則氣納小腹，百脈充盈。然不知其方法變化之理，愈久則其病愈深。久守上竅，頭腦充血，修至神經崩

裂，幻象百出，自却以爲得道現象，最後至于溢血而亡，泥其道者，却謬認爲是飛昇或尸解矣。久守下丹田者，其弊較少，然有時反使性功能發達，慾念亢進，弊漏卽出。如女子守此，久後必得崩血症等，其害更不盡言。

乙 存想門之修養方法

存想：亦名神丹，又名神遊。

(1)自泥丸宮（頭頂）開竅，默引識神自頂上出入青冥，默朝上帝。(2)存想自身識神變爲各種形狀。(3)存想自神變成嬰兒，久久自可內視見之，便由頂上出遊三界，意謂丹熟道成，便在此矣。(4)存想身內某一部位，或現一光明等。

存想方法之利弊

（甲）利的方面：熟煉精神意識，可以操縱自由，工夫精純者，可以用之轉物，例如催眠術、祝由科，南宮符籙等事，但爲其小效驗耳。

（乙）弊的方面：身心有欠缺者習之，可以造成心理變態、神經分裂、精神病、瘋顛狂疾等。

丙 吐納門之修養方法

吐納：包括各種氣功、內外功、瑜伽術等方法。

(1)用鼻呼吸，氣納丹田。(2)鼻吸口呼，去故納新，去濁留清。(3)口吸口呼，嚥津納氣，存神封固。(4)意做呼吸，吞吐空靈。(5)閉氣停息，封置六根。

吐納方法之利弊

(甲)利的方面：養生長壽，却病延年，強筋壯骨，康健身心。

(乙)弊的方面：如不得要領，不明學理，缺乏有經驗良師之指導，反因做工夫而致病，非藥物可治，必須長期休養方可康復。然除口呼口吸，其要領存乎經驗與訣竅之外，大體言之，利多而弊少也。

丁 導引方法之利弊

導引：大致可分爲內外兩種。內導引：如道家伍柳派等轉動河車（亦名小周天，大周天（亦名轉法輪）等。又如瑜伽修氣脈、明點、拙火方法等。外導引：如經鶴伸、按摩、揉穴，以及內外功之武術技擊等方法。

(1)凝神住氣，從會陰（海底）循尾閭，直自督脈上行，經夾脊、玉枕、而至泥丸。謂之進陽火。復從泥丸度下鵲橋，至下十二重樓（舌經喉管），自胸前膻中，下至臍而住于丹田部位，即以謂之退陰符，即如此謂之轉一周天。其中亦有配合吐納，或配合守一，或存想等法。又有先從泥丸而回轉，循督脈而下，上轉丹田而住眉間者，謂之逆轉河車等法。(2)又有修三脈七輪，直上直下，配合吐納、守一、存想等法。(3)搬精運氣，採取房中，百般捏怪，不一而足。(4)按摩穴道，運動肢體。存神靜志，發生天然運動，亦謂之神打，或神功等。效舉其簡要者言之：

(甲)導引方法都以意念爲之，但道家謂非通常之意識，必雖真意導引，使神氣相接，便爲坎離交媾，龍虎相會等辭出之。所謂真意，在若有若無，毋忘毋助之間。(子)以尾閭、夾脊、玉枕爲後三關。以眉、膻中（亦云中宮黃庭）、下丹田爲前三關。(丑)以有物運行，方生造化爲窮妙。(寅)以身心安樂，內視見光明相爲境界。過此以往，境界紛繁，不及詳述。

導引方法之利弊

- (甲)利的方面：却病延年，養生長壽，可以遠離飽暖饑寒等患。
- (乙)弊的方面：著相入魔，傷身敗德，利弊各有相等。

三 結 論

總之：宋明以後，佛、道、儒三家之修養方法，正如其思想文化，已趨於交融。故其方術亦難嚴分界限，今舉守一、存想、吐納、導引，已可概其大概矣。但此亦僅屬于方術，並非可言三家之大道也。至若各門各派，大抵皆三家不分，不學無術，理論多不健全。其流弊所及，自誤誤人者多矣。然當其原始用心，創之者亦皆爲有德之士，期化斯世斯民，登于太平之心，勸人向善之志，固亦未可全非也。譬如百貨商場，精粗美醜，各由主顧者自取中意耳，咎亦不盡在于傳者。

今雖舉此四者以概各門派之修養方法，然其入門途徑，仍皆著手于靜坐。故世人之言靜坐者，卽聯想及于此等方法。至若高明之士，不入于道，卽入于佛矣。佛之與道，其間理論方法之異同，要非片言可盡，恕不具論。我以髫齡好道，大半光陰與精力，皆孜孜樂究此中消息，名山行腳，參拜明師，尙以數十位計。其中真真假假，不欲有所多言，今且舉其瑩瑩大者，以當所論云爾。辛丑端陽節書。

道藏精華第二集之九
文山遜叟蕭天石主編

儒家聖脈及其內聖修養心法

自由出版社印行

儒家聖脈及其內聖修養心法

文山遜叟蕭天石

聖脈頌

仿陳子昂語意

上得接古人，
下得接來者；
共天地之悠悠，
獨怡然而樂在！

一 儒家聖脈抉微

中華文化，以儒道二家學術思想爲主流，迄後佛家學術思想高度發展，深入朝野，便成三家鼎峙之勢。惟就整個傳統歷史文化，及陶鑄中華民族精神之最大主流力量而言，則仍推儒家爲正統爲重心，且有一貫之道統聖脈可尋。道家輔翼之，相

輔相成，表裏爲用，而構成我中華民族傳統歷史文化之中心。佛家則僅是一種以出世爲主之宗教思想而已！以其理論深邃，思想奧妙，且復體系嚴密，人生境界玄遠，故參究與崇信者，比比皆是。驟視之，三家門庭互異，惟深入而細考之，則其本體與最上一乘境界，及其藉修道以高尙其人生，聖化其人生，而完成其人生爲初旨者，則并無二致。卽所謂「一致而百慮，殊塗而同歸」者是！就其同者而言之，則三家莫不以聖人境界爲其人生之理想境界。惟就其異者而言之，則又「肝胆楚越」，互如水火之不相容矣。

道佛二家，在透入「聖人境界」以後，雖尙大有事在。然究極言之，儒家於「超凡入聖」以後，亦仍大有事在！參天地，竝日月，贊化育；此種「同天境界」，如不祇作文字圖圖過去，要在工夫上確實證到，又豈易言哉！子貢不云乎：「夫子之文章，可得而聞也，夫子之言性與天道，不可得而聞也。」性道與天道，全須由工夫行證上體得，非言語文字之所可及，故夫子罕言之！不但此也，於「命學」亦然。儒門中千聖不傳之道之心法，存於易學與散在經籍中者，不知凡幾？惜乎二千餘年來，歷代大儒，未能如道佛二家然，在內養內煉工夫上，深切修持鍛鍊之，而有所體證，并釐訂一入聖之聖修方法與體系，以爲後世學人修持之本據；俾有一定之途徑可循，方法可守。自漢唐宋明以來歷代大儒，祇是教人要做聖人，對於如何完

成其爲聖人之內修工夫，與內證境界及其聖脈訣法，則未能如道佛二家然，有其具體而嚴密的修證方法，可資循率。致使道統聖脈，即不得其傳，良深浩嘆！間有傳其一、二者，亦僅聖學中自堯舜而後之德目而已矣！

三家聖人對完成其人生最高境界之修養方法，均以「致靜」爲原則，而以「靜坐」爲基本工夫。動所以成物也，靜所以成聖也。人生天地間，不動則無以成物，不靜則無以成聖。動所以事諸外而成諸外，靜所以養諸內而成諸內。內聖外王之「格致誠正修治齊治平」之一脈心傳，均以內靜爲礎石爲樞機。動生於靜，無靜則無以成其動；動之原力與潛能，皆藏於靜而亦生發於靜也。就人生心性之修養言，則尤以靜學爲聖脈。故靜定之學，爲三家之所共學，不但成佛成仙與作聖人之道如此，即欲成功一個頂天立地之大英雄豪傑，以及大學問家、大思想家、大發明家，與乎各種各類之大事業家，欲其所大者能發揮至於極致，至於無可以加之最高境界，均非內有其最高最大之靜定修養，則無以致之。世間人常言「靜坐」，實祇是一個「靜」字，坐則爲一切求其能靜之方式中易於「致靜」之方式而已！至於在靜中修聖成聖與乎修道證道以及修佛成佛之方法，三家均各有其修鍊工夫之道；在此，道家最高明而最嚴密，佛家次之，儒家更次之。然就理論言之，則以儒家最博大，且不陷於虛玄，而又切於倫常日用，此其所以爲難能也。儒家靜坐法無專籍，歷代大

儒，多兼採道佛二家之方法而行之，以爲其修心養性與超凡入聖之工夫。至其心法，則散在諸家典籍中者，彼彼皆是；惟自古迄今，羣皆棄而不用，更無人爲之闡微發隱，進而釐訂其體系，以爲儒門中人作聖修工夫者之共法，此亦深堪痛惜者也！

世間不少人認爲從事靜坐之目的，僅在却病延年與健康長壽，實則此祇是其附帶效果與消極意義，道家對僅以此爲目的者，稱之爲「安樂法門」，在三乘九品中列爲小乘中品工法。其積極意義與主要目的，在使人能藉內靜內養工夫，以涵融其心性神氣品德，由茲而提持向上，以充實其人生，高尚其人生，直超聖境，而與天合一，與道合真，而證入人生之最高境界。此種境界，亦可稱之爲聖人境界，佛陀境界，真人（神仙）境界；名雖異而實則亦可統稱之曰聖人境界。故道佛門庭，恆稱靜坐爲修靜、修道、修真、修聖、修佛，禪宗又常稱靜坐爲坐禪、參禪，道家亦多稱靜坐爲坐丹、煉丹，直至證入最高境界，亦卽是證入仙佛聖人境界，方能視爲人生之完成。并由焉而不受時間性與空間性之限制，而可與天地永存！

修內靜工夫，爲修內聖工夫之不二法門；不由此入，別無他途。習靜有得者，在中途卽能使人大開慧悟，變化氣質，豁然會通，則其心性之潛能，洞然突發，虛靈獨耀，聰明睿智，遠非舊比！如能透過最後關頭，則自然得一了萬，圓通無礙；因道爲用，神化無方。人之心性潛能，廣大無邊，不可思議，及其直超神化，靈光

普發，則可彌綸天地，而無所不至，無所不在，無所不知，無所不能，無所不包，無所不通！惟「心性能」之變化，祇能於靜極定篤中可以得之。此所以三家聖人教人，概主從靜定工夫中入，而亦從靜定工夫中出；其中多千聖不傳之訣法；不傳者，以其非言語文字所得而傳也！總之，儒門中人，如欲求「聖化其人生」，則此實爲「入聖」之門，由之，自可升堂入室矣。

人之心性，能時時以靜養而涵融之，使其不爲外物所動，外境所奪，常惺惺，常寂寂，常存而常無，常無而常存；則自能虛明靈覺，神光獨耀，而與道合矣！良以靜則虛，虛則明，明則靈，靈則覺，覺則智，智則慧，慧則悟，悟則通，通則化，化則聖，聖則神！此一工夫歷程，過來人皆可證得，并非虛語。三家聖脈與主靜派哲學之產生，其思想根源，即基於此理。

儒家中人，常談「天人合一」，并以「天人合一」爲其人生之最高目標與最高理想境界；歷聖相傳，亦以此爲聖炬聖脈，然而如何能「天人相合」，如何修「天人相通」，如何契入「天人合一」境界？與如何真能證得「天人合一」？及進而至於「天人同冥」？於此，不得僅在理上參究，不得僅在紙上空談，亦不得徒說：「天人本合一」與「天人不得合而自合」；此一修持工夫之聖脈心法，千聖不傳！兩千餘年來，無人道出！以儒家中人，大都重問學而不重德性，重義理而不重工夫，

重知解而不重行證！故自漢唐以來，師門授受，祇傳聖門知識，而不傳聖門工夫！道家丹鼎派中，雖有實際修道工夫與煉聖訣法，然多敝帚自珍，秘而不洩，本門師徒授受，心口相傳，信誓旦旦，其鄭重有甚於佛家密宗；是故歷代大儒，咸不得其門而入者，亦僅入門而已，距升堂入室遠矣！能歷煉九層丹程，透三乘、五極，而證神化境地者，更寥寥焉。故丹家常譏儒門之聖工訣法失傳，而聖脈不絕如絲也。

夫修內聖工夫，全在從心性起修。心性之修持煉養，二者工夫祇是一箇，舉心則性在，舉性則心在；修一得二，修二得三，綜三合一，復歸於無；守一生三，復妙及萬；其化無窮。夫善修其心者，在虛極靜篤中，聲臭俱寂，體相兩無，內外雙泯，乾坤共合；由全體打成一片，而至纖毫不立，一點也無。至此則自可透出宇宙之外，而契得渾然與天地萬物爲一體，無我無人無物無象，亦無天無地無念無心。在此混沌中，祇是一氣流行，此一氣流行，亦卽是一道流行。在此流行中，便可證見心光普發，而性光普照，了然無遺，無盡無邊。而此心與天心，亦渾然無別矣。此卽所謂可由修而得之「人應於天」「人入於天」之天人合一境界。

夫納天地於吾心，則全天地盡在吾心之內，而天地不外吾心矣。普吾心於天地，則盡吾心可包天地之大，而吾心不外天地矣。此卽聖人之「與天地合其德，與日月合其明，與萬物合其體，與衆生合其性，與神明合其吉凶」之聖脈所在也。人而

到此境界，亦即天地境界、宇宙境界矣！故曰：能超天地外，脫出五行中。

二 聖人境界與聖人氣象簡述

儒家既標舉聖人境界，爲完成其人生之最高境界，則絕非一舉手一投足即可得而幾者。且一提境界，便須實修實證，尤須自修自證；亦不可能於談笑微中，頓超直入。道可頓悟，聖須漸修，理可頓明，德須漸進。學而無德，有德而不能積功累行，勇猛精進，如天行之健，久而無息，亦不可望其能登聖人境界。故欲爲聖人，則必學聖人之學，行聖人之行，存聖人之心，修聖人之道；朝於斯，夕於斯，無瞬息之間違道，方可庶幾有成！是故中庸曰：「道不可須臾離，可離非道也。」作人作聖人，作字是工夫。欲上超聖人境界，必須從事聖人修養；修字養字是工夫，聖人德行須修，聖人氣象須養。故口誦聖人之言，而行盜跖之行，固不可以謂之聖人；即有聖人之學，具聖人之知，稟聖人之才，而無聖人之德行，亦不可謂之聖人；必有聖人之學知才性，而兼具聖人之德行氣養，方可以謂之聖人。德非行不立，氣非養不化；能立其聖德，養其氣化，而與道合；默而行之，行而契之，契而存之，存而養之，存養不息，則自能與天同化，而有一種聖人氣象矣。此種聖人氣象，亦即天地氣象。

言乎人生境界，則登高必自卑，涉遠必自邇，其作始也當應自凡夫境界起步；凡夫以下，置而勿論。大凡祇馳心於功名富貴利祿，或醉心於聲色犬馬物慾而不脫塵俗氣者，類皆爲凡夫境界中人。由凡夫而上之，則入於君子境界；由君子而上之，則入於賢人境界；二者以其均能以道德是修，聖人自期，故亦可概視之爲道德境界中人。至若純以功利主義爲人生觀，一心以創大事立大業爲天下國家擔當大任爲主旨者，則可概視之爲功利境界或英雄境界中人。聖人境界，則係由道德境界直超而上之。功利境界中人，則不可與言聖人事業。聖人事業，乃是由致內聖而參天地、贊化育、絕時空之宇宙事業！其所養所務者，在內而不在外也。

由上可知爲聖人之難，儒家中人，雖無不以「超凡入聖」自勉，然得徹入聖人境界者，究屬不多。以孔子之至聖，猶自謙稱：「若聖與仁，則吾豈敢！」等而下之，誰可自我作聖？孟子謂「人皆可以爲堯舜」，然不能說人人皆是堯舜。陽明直承孟子之說，并受佛家與禪宗之影響，力倡「滿街都是聖人」之說；其主旨雖在勉勵人人去學作聖人，殊不知初易之，反易使人中途而廢，古云行百里者半九十，卽此之意。故不若初難之，反能多得「超凡入聖」之士。就學理上言之，如謂人人皆可成佛，人人皆可成聖人則可，謂人人皆是佛，人人皆是聖人則不可。「衆生卽佛，佛卽衆生」，與「凡夫卽聖，聖卽凡夫」之說，就本體上言，確屬無可非議，惟

就境界上言，則又天壤懸殊矣！吾人不願勉人以易，而願勉人以難者，以難之則易，易之則難，且聖人猶難之也。

中庸有言曰：「尊德性而道問學，致廣大而盡精微，極高明而道中庸」。此卽是爲聖人條件作說明。惟由凡人聖，在存養陶鍊上，却不外「尊德性」一法門；「道問學」一途，乃所以輔其尊德性之功也。由書之「克明峻德」，與大學之首「明明德」，卽可證之。其下之廣大精微高明中庸，則所以明其由尊德性而得極聖功之效也。僅有道問學工夫，而不以尊德性工夫爲頭腦，充其極也，祇能成智，而不能成聖。千古來，大學問家大思想家之著作等身而名亦不朽者，多如過江之鯽，然而類不能入聖門者，卽以此也。

至若道德之士，慎言謹行；終身由道德行而不逾軌，由仁義行而不近利；直養而無失，則氣質便可不期化而自化。在氣質變化中，卽可由博地凡夫而養見其君子風度，由君子風度而養見其賢人氣局，由賢人氣局而養見其聖人氣象；賢人猶爲格局所限，純是一片天地氣象。至於在英雄境界中之英雄豪傑俠義之士，卽使能叱咤風雲，則天地變色，然亦祇能見其人之氣概氣勢與氣魄氣度而已，究無聖人氣象之可言，以其仍爲天地所限隔也。聖人則雖在天地境界中，而能透出天地之外，不爲天地所限隔！直超六合而入於宇宙境界中。天地境界猶有形相見可言，宇宙境界則

無形相之可見可言，此乃是一種無境界之境界，祇可以默會，而不可以言語形容也。

人之所秉受於天之氣質，盡人皆同；而其心性之本來善根，亦復人人具有；存而充之，即可日與道化。孟子所謂「庶民去之，君子存之」者，去者去此，存者存此也。禪宗主「頓悟成佛」，儒家教人作聖人，則主積德累行，重死前一步，而不以「頓悟成聖」欺人。對於聖人之道，明也明得，悟也悟得，說也說得，會也會得；不能踐履篤實，步步落地，念茲在茲，行茲在茲，則即使能默誦二藏，倒背四庫，依然落在凡夫境地。夫聖人氣象，全須自「存養不息」來；在靜定中養出個端倪，像十月懷胎一樣，逐漸養成。這種不見其變而變，不見其長而長，不見其化而化之現象，道家丹鼎派稱之爲修真中之「胎化」，爲「胎息」以上工夫；它包含有精化、質化、氣化、形化、神化等「五化工夫」，五化以氣化爲本，其餘四化配四象，四象和合五行，而得「生丹」之基要。天地萬物，完全是一氣化成；故儒道二家與中醫家，均重氣化，即此理也。天地密移（列子語），宇宙密運，萬物密化，乾坤密旋，而其樞機無莫非爲「一氣密行」。孟子謂：「吾善養吾浩然之氣」，浩然之氣，即天地之氣，不養其天地之氣，則無以成其聖人氣象也。此種養氣工夫，全如雞孵卵，如龍養珠，非靜定工夫至乎極，無以致之也。

天地兩間，萬事萬物，就其一時之現象觀之，無時不在動中，故不少學人主在「動」中完成其人生，此亦即爲「動的哲學」，（行的哲學）。惟就其永恆之本體觀之，則無時不在靜中；故另一派學人主在「靜」中完成其人生，此亦即爲「靜的哲學」。前者吾人可稱之爲「動的宇宙觀」，應用於人生哲學上，則爲「動的人生觀」（行的人生觀）。後者吾人可稱之爲「靜的宇宙觀」，應由於人生哲學上，則爲「靜的人生觀」。就事功上言，人生一切事業，須在動（行）中和不斷的動（行）中方能完成；然須知靜是動的原動力，不靜便無以生動。故諸葛亮之名言有云：「淡泊以明志，寧靜以致遠。」不淡泊無以明志（此係孔子「志於道」之志），不寧靜無以致遠。歷史上之大聖大智與先知先覺者，其先知先見及其靈感與神慧，與乎道佛門中之五通、五遁、五解等各種神通變化方術，無一莫非從鍛鍊靜定工夫中產生而來。此種由心力（亦即精神力）之集中、統一、冥極而產生之神化無方等一切現象，其原理實可用易經中「寂然不動，感而遂通」一語證釋之。一個人如能從靜坐中，將萬緣放下，用「定性冥觀，凝神寂照」工夫，而至一念不生、一塵不染、直與先天冥合，則其感通之效立驗；不但可感通於事，感通於物，感通於過去現在未來三世，且亦可感通於天，感通於神；而使人與天接，人與神接。道門中除「天人合一」之工夫外，尚修「神人合一」之工夫，且絕非妄誕之事。同時，不但感

通之力，神奇莫測；且尚有「寂然不動，感在遂化」，與「寂然不動，感而遂生」之玄妙境地。先聖所謂「天地位，萬物育」者，其所以能位育之功，亦全自此中來。

三 儒家內聖靜坐心法（上）

儒釋道三家靜坐法，均以心性修養爲主要對象，其全體大用，均以心性爲本。下手在此，了手亦在此。佛家以「明心見性」爲工夫爲頭腦，道家以「煉心煉性」爲工夫爲頭腦，儒家以「存心養性」爲工夫爲頭腦。大學提正心誠意，中庸提率性盡性，孟子除提存心養性外，又提盡心。然此數者，以單提「存心養性」四字較爲淺明妥切易入。存心者，存其本心也；養性者，養其本性也，亦即養其天心天性也。人與天俱來之本來心性，無不純乎至善；故祇須存養之勿失，勿爲後天境地與乎物慾意念所轉，便自可入於聖地而與天合。故孟子曰：「盡其心者，知其性也；知其性，則知天矣。存其心，養其性，所以事天也。」存心爲盡心之本，養性爲盡性之本。中庸除開宗明義標提「天命之謂性，率性之謂道」外，其言以至誠盡性時曰：「唯天下至誠，爲能盡其性。能盡其性，則能盡人之性；能盡人之性，則能盡物之性；能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」

。」此明示人以如能修其率性盡性工夫，擴而充之，即可與天地參；這全是一套最簡要明白的「天人合一」工夫。

存心養性，不但爲盡心盡性之本；且亦爲煉心煉性與明心見性之不可欠缺的工夫。道家之煉心煉性，固須從存養下手；即佛家之明心見性亦然，不存之何以得明？不養之何以得見。且也，明之之後，猶須存之；見之之後，猶須養之，久而彌光。不然，修證工夫，於證得明見之後，固可立地成佛！然於明見之後，亦可立地失之。夫心性之存養，即於成聖成道成佛以後，仍不可有一時之失，不可有一念之動！稍一懈怠，此心一放，即爾敗之，故必須守而勿失，死而後已方可。歷來儒家人，好剽襲佛家明心見性之旨以爲用，庶不知儒門更有最上乘家珍在也！

心性原只是一件，分而言之，所以爲方便說教也。舉心即性見，舉性即心存。即心即性，即性即心。不但此也，天與命與心與性與理與道，要皆是一體，亦可以說，皆統於道，分於道而具異名，名異而體同也。「天地與我同體，萬物與我爲一」。言理如是，論工夫則尤然；由靜極定篤中，自家心上，自可證到。大程子曾云：「在天爲命，在義爲理，在人爲性，主於身爲心，其實一也」。又云：「只心便是天，盡之，便知性，知性便知天」。又云：「性與天道，非自得之則不知；故曰：不可得而聞」。蓋祇能默而識之，契而會之也。又程子論及心性時亦云：「自理

言之謂之天，自稟受言之謂之性，自存諸人言之謂之心」。又云：「性之本謂之命，性之自然者謂之天，性之有形者謂之心，性之有動者謂之情；凡此數者，一也。聖人因事以制名，故不同若此」。嗣又倡「性即靜」「性即理」說。其實不但天、命、性、心、理，可打成一片，而統歸之於一道；即天下萬事萬物，均無不可打成一片，而統之以道。故孔子曰：「朝聞道，夕死可也。」又曰：「志於道，據於德，依於仁，遊於藝。」又曰：「道不可須臾離也、可離、非道也」。故修聖，以修道爲第一。

夫修聖人之道，貴先立乎其本！本立而道生。本者何？心是也。心爲人之主宰，亦爲宇宙天地萬物之主宰。故象山與陽明繼程朱二子倡「性即理」說之後，力倡「心即理」。象山之「宇宙即吾心，吾心即宇宙」。及儒門「天地萬物人我一體」，與明道「仁者渾然與物同體」之說，較之佛家「即心即佛，即佛即心」與「佛即衆生，衆生即佛」等心佛一體、佛與衆生一體之說，實深爲高遠矣！惟欲真能達到宇宙與吾心一體及天地萬物人我一體之無上境界，不能說以會得此理說得此理即能達到，須從心地上性地上切實作工夫，脚跟確實踏到；且能在工夫上契得：心與物冥、理與事冥、性與道冥、道與天冥之神聖境界，渾然一片性光流行、心光流行；無內外，無將迎，無物我，無動靜；此則已至由太極而無極境界矣！（案：非由無

極而太極境界)。

夫人之求其成己成人成物成務者，外求其道於天下萬事萬物，永世而不可得；反求之於吾心，便即得之矣。孟子曰：「萬物皆備於我」故求其道於吾心，自可普萬事而無或遺。孔子曰：「道不遠人，人之爲道而遠人，不足以爲道」。經曰：「道在爾躬」，「道在爾心」，豈遠乎哉？余故常謂：「道外無心，心外無道」。用佛家語意說：則「即心是道，即道是心」。故反求自心，當體即得。是故與其倡「心即理」「性即理」，遠不若倡：「心即道」「性即道」也。理者，道之理也，一道備該萬理，萬理皆歸一道。自伏羲、黃帝、堯、舜、禹、湯、文、武、以至孔子而迄孟軻止，聖聖相傳，皆言道而不言理，傳道而不傳理；所以然者，以舉道而理自在其中矣！宋儒之特舉理字，以立理學，除標新立異別開蹊徑而外，豈有他哉？韓愈力倡道統之說，宋儒意欲創「理統」以繼「道統」，并求之於禪釋；且復分裂道術，各執一端，而有程朱陸王之千古公案，紛爭不息，延及各家門人，亦復互相攻訐，又何其小哉？夫天下，本來無一物，本來無一事，一經各立門庭，互逞口舌，反使道愈辯而理愈紛，理愈爭而道愈晦矣！此正所謂「無事生事」「無爭生爭」者也。

夫道，寂然無物，無形、無名、無體、無象，遠存於先天之上，近存於一心之

內，廣被萬物而無或遺，中應萬事而無不當。故天下萬變萬化，要皆備於吾心，一心不動，肆應咸宜。孟子曰：「自求即得」。自求者，自求於吾心也。舉心，則性自在其中矣；舉性，則道自在其中矣；舉道，則天地萬物自在其中矣！故言儒家之道統聖脈，壹是以存心養性爲工夫爲頭腦。

或問：心性存養之道及其下手方法如何？曰：要亦靜而已矣。心之體本靜，性體亦然；感於物而動，緣於欲而動，動則失其本，而違於道矣。道不可須臾離，故心不可須臾動，天地萬物，生於靜而長於靜，失於動而亡於動。余故曰：「靜罔不吉，動罔不凶。」此古哲之所以謂「一動不如一靜」也。大易所謂「寂然不動」者，所以存其本心，養其性體也。所謂「感而遂通」者，在其寂然不動，則湛然無物；湛然無物，則洞然虛明；洞然虛明，則有感即應，應而遂通矣。其所以能應而遂通者，蓋洞然虛明，則靈覺不昧；靈覺不昧，則一神獨耀，一神獨耀，則無知而知，無得而得，不能而能，不神而神；故能有感斯應，而應無不通也。

四 儒家內聖靜坐心法（下）

茲爲世人修聖人之道與成聖人之道之方便起見，特再將歷代聖哲所述聖人修養之聖脈心法，無論其言道言德言學言理，凡可應用於靜坐中，以之爲內修工夫鍊養

者，擇要簡述之，并明其條理體系，用爲儒家中人修養內聖工夫之準繩與典則，并免徒讓道佛二家聖哲專美於前也！故就散見於往古經籍中之聖言聖法，歸納之共爲十二條目，以爲儒家中人修持「超凡入聖」工夫之心法。且此十二條目，不必一一全修，擇其性之所近者，任修一條或二、三條，均可幾於聖地。亦非謂除所舉條目外，便無修持之法，惟大體說來，此卽爲內聖修養之最重要綱目。至其靜坐中之訣法，亦當盡量擇要簡爲指出，以供學者之所取法焉！其須自契自證，非言語文字之所得而傳者，亦惟有略之矣。良以——大道常存文字外，真詮不在語言中。凡所述者，要亦不外古人之陳迹與糟粕耳！茲分別著錄之如左：

一、守中法要

中爲道體，堯舜禹湯文武孔曾思孟等歷聖相傳之大道，祇此一中字，亦卽是中道。此中道不但爲中華文化道統之所繫，且亦係聖聖相傳之心法所繫。論語載：「堯曰：咨爾舜，天之曆數在爾躬，允執其中。四海困窮，天祿永終。舜亦以命禹」。是以大禹謨載舜命禹之言曰：「人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允執厥中」。此卽是歷史上有名之十六字心傳。在此，人心與道心，祇是一心，切不可作二心會，由其下句之惟精惟一，卽可證之。其工夫頭腦在教人以人心合道心。道心卽天心，

故亦卽是以人心合天心工夫。以人合道，以人合天；此爲最高之綜合原理，與最高之相應原理，最吃緊處卽在此。在求其合之以前，先須修應字工夫；以人應道，以人應天，也就是以道率人以天率人之意。本天道以立人道，本天德以立人德，本天心以率人心，本天性以率人性。人則體而應之，修而合之；合與不合，再印而證之；印證不二，卽得中道矣！一般人恆言「天人合一」，究竟如何修？如何合？如何一？千聖不傳！實則全在吾人心地上入手，從心上起修，從心上求應，從心上求合；合則同，同則一，一卽所謂絕對本體，唯一不二，不二卽中；中則至善，至善卽道。大學之「止於至善」，卽止於中、止於道也。仲虺之誥曰：「王懋昭大德，建中於民。以義制心，以禮制心」。大學之明明德新民止至善，與此誥若合符節，其爲道一也。其次如舜命皋陶曰：「民協於中」。中庸記孔子贊舜，亦稱其「執其兩端，用其中於民」。孟子稱湯曰：「湯執中，立賢無方」。箕子陳洪範於武王其所言「皇極」，亦卽建立中道於天下也，故曰：「會有其極，歸有其極」。子思之中庸，卽中道也。執中之執，卽「擇善固執」之執，執而守之，守而行之，行而成之，成而勿失，則證道矣。是故執中卽守中也。孔子不云乎：「人皆曰予知，擇乎中庸，而不能期月守也。」又曰：「回之爲人，擇乎中庸，得一善，則拳拳服膺，而勿失之矣。」拳拳服膺，卽言守也。又曰：「君子依乎中庸，遯世不見知而不悔，

惟聖者能之。」依乎中庸，即守乎中道而行之也。顏子之於中道，能守而勿失，故孔子稱之。夫所謂守者，守之於內，守之於心；而非守之於事，守之於物，守之於外也。故孔子自謙稱：「擇乎中庸，而不能期月守也」。此所謂守者，如神龍養珠之守也。中體無聲無臭，無形無相；守則存，存則化，化則著，著則成，成則生；化化不已，則生生不息，而可「與天地合其德，與日月合其明，與四時合其序」。亦可與萬物合其情，與萬事通其理，而無適不善，無用不宜也。程子解中庸爲「不偏之謂中，不易之謂庸」。與乎朱子解中庸爲「無過無不及」。兩俱有失，未得道體，以其係求之於外，而非會之於內也。求中於外，不若求中於內；當吾心未與物接，未爲欲動，一塵不染，一念不生，喜怒哀樂未發時，即得中體。如祇照二子之言解，則孔子何至有「天下國家可均也，爵祿可辭也，中庸不可能也」之嘆！子思明言：「喜怒哀樂未發之謂中，發而皆中節之謂和。」已有正解在，何須再解？且夫，宇宙有宇宙之中，天地有天地之中，人心有人心之中；能體而明之，明而契之，存而守之，守而養之；則吾心之中，自可與天地之中及宇宙之中相合而爲一矣。或問：究竟何所守？曰：此中自有虛無竅，直透鴻濛未判前。

二、守一法要

一者至善之地，無對待之體。儒家以中爲道體，道體虛無，難爲言說，故立一以爲用。堯舜心傳曰：「惟精惟一，允執厥中。」此心能一，方能得中。惟一由中生，中由一立。由中而生一，是「無極而太極也」也。由一而立中，是「太極本無極」也。言無極則爲先天之學，言太極則爲後天之學；用無極則爲先天之功，用太極則爲後天之功。言乎數，一則爲數之始生；言乎道，一則爲道之始生。有一則有二，有二則有三，有三則有萬；故守無，可以致一，守一，可以制萬。是以凡事守一則成，二、三則敗。一心不動，天地可格，而況於人乎？道家洞玄經謂：「萬卷丹經，不如守一。」余亦嘗云：「聖學大要，全在守一」。夫子自謂「吾道一以貫之」。所謂一以貫之者，卽以一貫之也。大學「格致誠正修齊治平」之教，格者格此一也，致者致此一也，誠者誠此一也，正者正此一也。修者修此一也，治者治於此一也，平者平於一也。豈有多哉？一者絕對體，在心爲良知良能渾然未分之本體，一動心起念，卽爲二矣。二則有善惡是非之對待，而天下之紛爭起矣。夫一，又爲大易之元也。易謂「元者，善之長也。」又謂：「繼之者善也，成之者性也。」故一又爲無思無慮無念無欲時之至善之體。伏羲畫卦，以一畫開天地；堯舜禹傳心，以惟一開中道；老子以抱一爲天下式，佛以一合相告須菩提。凡此皆絕對之一元論也。天地萬物，莫不有「對」；合其「對」而爲一，則不獨「對」可合，萬殊亦莫

不可合。守一之極，則自可建立陰陽之統一觀，心物之統一觀，內外之統一觀，人我之統一觀，生死之統一觀，時空之統一觀。此爲齊萬不齊、同萬不同、通萬不通、化萬不化之心法也。守一之法，有存心守一法，有繫心守一法，有制心守一法，有寂心守一法。佛遺教經謂：「制心一處，無事莫辦。」制心一處，卽制心守一也；然實不若「存、繫、寂」三者工夫之較自然也。大程子力倡「主一」之說，復謂「主一無適，敬以直內，便有浩然之氣」。實不若以「守一」爲內聖之功，更爲明暢易曉。就聖功上言：寂心守一，凝神默照，集義養直，不搖不動；則天地氣象與聖人氣象，亦自油然而生。孔子告顏回曰：「端而虛，勉而一」。六字實爲聖道心傳，虛字吃緊，最宜注意，端則中正，虛則竅存。守此一，卽此竅也。老子曰：「天得一以清，地得一以寧，神得一以靈，人得一以聖」。故曰：「得其一，萬事畢」。何以得一？曰：守則得之，不守則不能得也。丹家教人「一念規中，可以入聖」。書言：「勿貳爾心」，「勿二、三其德」。凡此皆教人以守一爲入聖之心傳也。濂溪則認一爲學聖人之要功。其言有曰：「或問聖可學乎？曰可。曰有要乎？曰有。請聞焉，曰：一爲要。一者無欲也。無欲則靜虛動直；靜虛則明，明則通；動直則公，公則溥，明通公溥，庶幾乎？」朱子釋此謂「一卽所謂太極」。只無欲二字，不能盡該之也。或問何以守一？與一之方所，曰：此一非凡一，乾坤共合成。

三、守仁法要

仁爲孔門修道之不二法門，亦爲修聖之最要條件。孔子有言曰：「君子無終食之間違仁。造次必於是，顛沛必於是。」并謂可「殺身以成仁」，而不可「求生以害仁」。門弟子問仁者多，而以答顏淵問爲頭腦工夫。論語載：「顏淵問仁。子曰：克己復禮爲仁。一日克己復禮，天下歸仁焉；爲仁由己，而由人乎哉？顏淵曰：請問其目！子曰：非禮勿視，非禮勿聽，非禮勿言，非禮勿動。顏淵曰：回雖不敏，請事斯語矣！」此四勿工夫，不但爲克己復禮、守仁入聖之要道，且亦爲放之天下而萬世不易之軌範。制四勿於外，則成一仁於內；此以禮制外，以仁養內之心法也。孔子不輕以聖與仁許人，以仁爲聖德之首，萬善之極也。爲仁由己而不由人，則求仁於我，當體卽得。子思於中庸曰：「仁者，人也。」孟子繼之進而明指曰：「仁，人心也。」惟人心易放，放則失之，求則得之；故繼曰：「放其心而不知求，哀哉！」故其「求放心」之教，卽求仁之教也。求而得之，則須守而勿失。以「仁，人之安宅也。」故可以守仁爲工夫。在靜坐中，知得此心已放，則須求其所放而以收字爲踐履工夫，故又有「收放心」之教。收斂此心，勿使外馳；敬守此心，勿使動搖；四語最吃緊。凡作工夫，念頭起處，卽動心也。孟子以人心爲仁，係

指人之本心而言；故常戒人以「毋失其本心」。於人之本來心處，亦即未與物接之先天心處，方得卽心是仁，且亦卽仁是心。此時此際此心亦卽是天理。故守其本來之心，守其天理之心，守其惻隱之心，守其不忍人之心，守其天地萬物一體之心；守而勿失，存而充之，則仁不可以勝用矣。故明道教人首須「識仁」，其識仁篇云：「學者須先識仁。仁者渾然與物同體，義禮智信，皆仁也；識得此理，以誠敬存之而已。」此以誠敬存之，卽是守仁心法，卽是工夫。余嘗言：「一心之仁，卽天地之仁。天地之仁，卽一心之仁。」體得此仁，存而守之，守而養之，養而充之，則此一心之仁，自可彌綸天地，包舉宇宙，豈僅萬物蒙其仁哉！惟此存養工夫，於反身而仁之後，必須切實注意孟子之「必有事焉而勿正，心勿忘，勿助長也」之工夫。此「勿忘勿助」，爲靜坐時治心養心之四字教。能使此心湛然盎然，方能求仁得仁。仁有生意，天地之大德，卽在此生生不息之生意，人心虛靈不昧之體，其中亦孕育着無限生意；此無限生意卽是仁。伊川有言「心譬如種穀，生之意便是仁；陽氣發處乃爲情。」謝上蔡則認爲心卽是仁，仁卽是生。故曾云：「心者何？仁是已，仁者何？活者爲仁，死者爲不仁。」守仁者，卽守此以使生意盎然，切忌佛家之寂滅相。夫心，放之則失，收之則存。夫仁，操之則存，舍之則亡，故明道祇言識仁不足，識得此體，須存而守之，使與天地之仁相合方可。孔子極稱顏回曰：「

回也，三月不違仁。其餘，則日月至焉而已矣。」由此可見求仁得仁者，須存而守之，不使失之。日月至焉者，祇是偶至而不能長守也。顏回則能守之三月而不違仁。中庸復記孔子自謙之言曰：「人皆曰予知，擇乎中庸，而不能期月守也。」由此可證守仁確爲治心聖法。仁既爲心之所本有，故反心即得，而不遠人。孔子又曰：「仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。」又曰：「知及之，仁不能守之；雖得之，必失之。知及之，仁能守之，不莊以莅之，則民不敬。知及之，仁能守之，莊以莅之，動之不以禮，未善也。」是故不依明道提「識仁」而特標「守仁法要」，以其係夫子心傳之聖脈所在也。識而不守，其如仁何？或問守仁消息若何？曰：萬綠叢中春意鬧，一點消息落黃庭。

四、存誠法要

誠爲孔門聖法，蓋所以全其天真純一無妄無僞之心體也。易曰：「閑邪存其誠」。存其誠者，即存天地之誠與吾心本有之誠也。曾子於大學首以「誠意」爲教，并以「毋自欺」爲下手工夫。子思繼之，於中庸除就人道說誠外，并就天道說誠。本天道以立人道，修人道以合天道，而壹以誠爲本。如曰：「誠者，天之道也；誠之者，人之道也。誠者不勉而中，不思而得，聖人也。誠之者，擇善而固執之者也」。

。」又曰：「自誠明，謂之性；自明誠，謂之教。」誠則明矣，明則誠矣。」「惟天下至誠，爲能盡其性；能盡其性，則能盡人之性，則能盡物之性，則可以贊天地之化育；可以贊天地之化育，則可以與天地參矣。」此爲本至誠以修人道，修人道以合天道，而至贊化育、參天地之心法也。步步向外擴展，步步向上擴展，并至「可以前知」，「可以如神」，要皆在存誠一着。存我心之誠（眞），存天地之誠（眞），日日存之，日日充之；日日養之，日日成之；未有不存而能充能養能成也。故又曰：「誠者自成也，而道自道也。」道家以「全眞」爲聖修，全眞者，亦卽全此至誠無妄之眞體也。萬物與人原同體，天地與人共一眞！此眞卽天地人物之最原始祖炁也。故又曰：「誠者物之終始，不誠無物。」「誠者非自成己而已也，所以成物也；成己仁也，成物知也，心之德也，合內外之道也，故時措之宜也。」由此可知至誠之道，不僅爲內聖事業之本，且亦爲外王事業之本，與事神事天之本。俗諺常說「誠則靈」古哲亦有「精誠所至，金石爲開」之名言。蓋至誠之極，可以格天地而動鬼神也。且其功效尤不止此。中庸曾指出：「至誠無息，不息則久，久則徵，徵則悠遠，悠遠則博厚，博厚則高明。」由存誠無息而至於博厚高明之境地，則其所存者自可德配天地矣。子思指出由「致曲」之功以入誠時有言曰：「其次致曲；曲能有誠。誠則形，形則著，著則明，明則動，動則變，變則化。唯天下至誠

爲能化」。此對靜存入化之程功次第，坦道無遺矣。惟「致曲」之功，應如何修？如何致？曲又爲何物？千古未得其傳。朱子訓曲爲一偏，致一偏何能有誠？且能由形、著、明、動、變而至於化之六層境界？性命同修與夫聖功神化之道，元爲儒家之所本有，惟數千年來久矣失傳，得其傳者，反秘存於道家。如孟子所謂：「晬然見於面，盎於背，施於四體。」非明指命功之效而何？易曰：「窮理盡性以至於命」，三者同條一貫，惟單修命之道，夫子罕言，故亦無從得傳矣。窮理盡性可以至於命，則守仁存誠自亦可至於命。惟須自靜養中來，動中則絕無此「化功」。孟子對「聖功神化」亦有具體之說明，其言曰：「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神」。余嘗謂儒家於入聖以後尙大有事在；此孟子最後一句，即爲入聖以後應修之功夫與最後境界！惟此最後一着，千聖不傳！非不傳也，待汝自修自入自化自證耳。如功夫未至化境（非禪宗所言之化境），一切無從談起；一俟化而後，方可與言化而後事。故存誠入化而後，尙須百尺竿頭，更進一步！凡學皆有本末，守其仁，存其誠，久而無息，此聖人修道之本也。正所謂：一誠格天地，無物自通神。

五、養氣法要

夫子之言性與天道，不可得而聞；且其於命與氣，亦罕言之。夫子有關身心性命人道之學，與理氣象數天道之學，欲事參究會取，惟有於大易中求之。曾子傳心不傳性，子思傳性不傳命，迄乎孟子，始傳心傳性傳命與理氣之學；并創養氣之說，以爲百世法。中華道統，自堯舜以來，由孔子集大成，孔門諸家之學，至孟子而復集其成。孟子而後，韓愈卽有「軻之死，不得其傳焉」之嘆！至若關於「養氣」一脈之學，孟子以前，無人傳之；孟子以後，無人昌之！宋明諸大儒，雖無不暢談理氣，於文字上且復多所發明；惟能深入而得其竅要，又於工夫中有所體證，確能養得天地浩然之氣者，則不易見矣；故無論談理談氣，均祇在學理上作紙上談兵工夫，而未能從聖功上去切實做養氣工夫。孟子於養氣之教，首先提示「孟施舍之守氣，不如曾子之守約」。此約字，卽「以反說約」之約，卽夫子「博文約禮」之約。夫子有言：「君子博學於文，約之以禮」。顏子亦云：「博我以文，約我以禮」。故其所守之約，卽約之以禮之禮也。此禮卽孔子問禮於老子之禮，卽顏子四勿之禮，卽我心未發之禮；亦卽聖聖相傳之道也。曾子能約之以禮，反身循道而行，守此勿失，用能勝孟施舍之守氣工夫，而能有「自反而不縮，雖褐寬博，吾不憊焉？自反而縮，雖千萬人，吾往矣」之大勇。夫約之極，則止於一，一卽道也；以道爲舍，以禮是守，故能萬事無動於心。萬事不動心，則其氣也，不發則寂然若無，一

發則反覆天地，豈僅千萬人吾往矣之勇而已哉！故曰：「以約失之者鮮矣！」守約乃孔門傳授心法，此點最宜深入體取，徒在文字上求知解，無益也。孟子繼曰：「夫志，氣之帥也；氣，體之充也。夫志至焉，氣次焉。故曰：持其志，毋暴其氣。」此以志帥氣之說，與道家以意帥氣，以心煉氣、以神御氣、以丹養氣之說，大旨相符。志至氣次四字，朱子依字義解爲：「志爲至極，而氣次之」，誤矣。在此處，當訓爲舍止之意；書泰誓「王次于河朔」，左傳莊三年「凡帥一宿爲舍，再宿爲信，過信爲次」。即志之所至，氣則舍之。如是方與下文「志壹則動氣，氣壹則動志」符。孟子之養氣心法，在「直養無害」一語。歷聖靜存動察功夫，其相傳心法，簡之又簡，只在「直養」二字，此最宜玩索；惜乎！千古來鮮有得其密意正解而傳之者。孟子之言有曰：「我善養吾浩然之氣。敢問何謂浩然之氣？曰難言也。其爲氣也，至大至剛，以直養而無害，則塞乎天地之間。其爲氣也，配氣與道；無是，餒也。是集義所生者，非義襲而取之也。行有不慊於心，則餒矣。」所謂直者，千古來解者，只解得其皮毛；若就其無上聖義言，則即爲夫子「人之生也直」與太易「乾之動也直」之直也。天玄子謂：「天地之道，直行無息」以直養直，猶以中養中，與丹道家之以陽養陽也。故能以直養之，即可得其浩然之氣，并進而得其天地之氣。前言聖人氣象、英雄氣慨、賢人氣局、君子氣度等等，皆由此養氣工夫而來，氣宜

至大至剛，至高至純，不由直養，且能毋忘毋助，則無由至也。此養直訣法，切不可輕易放過。直在人心，求則得之，舍則失之。欲得此直也，不有仁精義熟、至誠無妄之功候，虛極靜篤、內外同冥之境地，配乾陽剛健中正之元性，使隱乎肅肅而發乎赫赫，便難期其可得而生與可得而養也！其爲道也，彌綸天地而不爲大，退藏於無而不爲小，貫串今古而不爲久，光併日月而不爲明！豈僅得天地浩然之氣而已哉！養氣一訣，不但具聖功在，且兼具命功在。配義與道，聖功也？直養無息，命功而兼聖功也。修直法要，兼具純乾之元亨利貞四字訣，其訣不存於儒門，反存於丹道門庭；難言矣。養氣之法，除上舉諸大端外，尙有一存夜氣」一訣。孟子曾謂人之所以異於禽獸者，一曰「以其存心」，一曰「庶民去之，君子存之」。何以存心？曰以仁存心，以道存心，以禮存心，以義存心。斯何以存？曰毋失其夜氣則存。故又曰：「夜氣不足以存，則違禽獸不遠矣」。夜氣者，此心寂然，未與物接，則其氣自清明純如，無物無象，亦無喜怒哀樂之可見；此未發時之氣機，能存之則自得與天地之祖炁相合，而發皆中節，發皆中道矣。良心與天心，良知與良能，浩氣與正氣，其存養之道，皆須自夜氣下手。此一存夜氣法，就道家之最上一乘法，卽爲存混元一炁法，存先天祖炁法，存胎元種子法；存之而無動無靜，無染無雜，無欲無念，則自神明在躬，虛靈自生矣。正所謂：神清存夜氣，心曠守虛無。

六、格物法要

格物爲入聖之門。養氣之要端，性道之實功，與誠正修齊治平之大業，均以此爲初基。歷代解者，聚訟紛紜，莫衷一是，要以程朱陸王之爭爲大。朱子承小程之說，謂「格、至也；物、猶事也。窮至事物之理，欲其極處無不到也。」是以卽物而窮其理，進而窮極天下事事物物之理，以爲大學始教工夫。此乃博物之學，理事之學，與聖人身心性命之聖脈聖學，毫無干涉。陸王則反之，不主卽物窮理，而主卽心窮理，卽心卽理；象山恆教人終日靜坐以存其本心者，卽此也。至陽明而大昌之，成心學一派，與程朱之理學相對時，門庭各別。夫格之古義，本有來義。（書舜典「格、汝舜」，）至義（書堯典「格于上下」），正義、去義（書曰「格其非心」，論語曰「有恥且格」，孟子曰「惟大人爲能格君心之非」，）餘義尙多，要以訓去爲正。故陸王一派，主格物係指格去物欲言，物欲交熾於內，痼蔽其心，遂失良知，塵物不去，則心不得明，而知不得致。物欲不動其心，妄念不搖其神，心無所蔽，亦無染執，則本心之良知自見，如撥雲霧則日月自見者是。故曰「致知在格物」，「物格而後知至」也。余故曰：「格物者，格此心中之物也，非格天地之物也。」天地之物，爲實在之物，故不可去；心中之物，相也、欲也、意所生也，故

可格而去之。外物不入於心，內欲不生於心，則即是無物無欲無蔽無動之本心。以此誠意，則其意不待誠而自誠；以此正心，則其心不待正而自正；以此復性，則其性不待復而自復；以此明明德，則其明德不待明而自明；以其本來如是，故即如是；無用修爲也。聖人之道，徹上徹下，祇在內存其本心一着。本心得存，寂然不動，一念不生，一塵不染，則自人欲淨盡；人欲淨盡，則自天理流行；天理流行，則自天道昭彰，而人心與道心，無二無別矣。余故常言：「去人欲則天理存，死人心則道心生」。又曰：「心中無一物，天地自清寧」。「心中無一事，聖道自然成」。功名富貴，天下國家，皆物也，皆事也；能塞其兌，閉其門，使此心天清地寧，無物無欲，無念無意，則孟子所謂「富貴不能淫，威武不能屈，貧賤不能移」。有如反掌折枝之易矣。且其於道也，利害不能搖，毀譽不能動，生死不能變。處富貴而無富貴心，何淫之有？臨威武而無威武相，何屈之有？居貧賤而無貧賤相，何移之有？遇得失而無得失心，何搖之有？適毀譽而無毀譽心，何動之有？當生死而無生死心，何變之有？其所以然者，以「心中無一物」「心中無一事」也。由上可知，格物之功，亦通克己之功；己不克則禮不得復，物不格則心不得存；禮不復，心不存，欲其得養天地浩然之氣，得致萬古常真之知，猶蒸沙而欲其成飯，不可得已！

七、修正法要

大學開端，卽揭提「大學之道，在明明德，在新民，在止於至善。」世人皆曰三綱領，實則聖學祇明明德一着，功夫祇止至善一着。明明德者，明我之明德也，爲內聖工夫。新民者，新民之明德也，爲外王事業。正己以正人，立己以立人，聖己以聖人，化己以化人，要皆爲推己及人以及天下之大道也。而此一內聖外王之道，壹是以「止於至善」爲本。傳曰：「緇蠻黃鳥，止於丘隅。子曰：於止，知其所止，可以人而不如鳥乎？詩云：穆穆文王，於緝熙敬止。爲人君，止於仁；爲人臣，止於敬；爲人子，止於孝；爲人父，止於慈，與國人交，止於信。」凡所舉，皆所當止之德行，亦卽所當止之地。其他如舉仁義禮智信，如舉恭寬信敏惠，以及如孝弟忠信禮義廉恥，如智仁勇等一切日用倫常中之德行，要皆爲當止之止，并以至善爲極地。書咸有一德曰：「德無常師，主善爲師。善無常主，協克於一。」此其止至善之所本也。易繫辭上曰：「一陰一陽之謂道，繼之者善也，成之者性也。」故至善是道體，止於至善，亦卽止於道也。道散而爲德，以爲人生之行爲標準；故道一而德行可萬；萬行萬德，各有所立，各有所名，要皆以無過無不及，而協於至善爲極則。故聖功心法，首貴知止。惟心之爲物，易放難收，易馳難制，易動難伏

，易紛難一；究竟應如何方能止於至善？應止於何處方合至善？應如何止與如何纔能止？千古來無人得其真傳，亦無人傳其真義！夫道，一而已矣。故大學之道，即中庸之道；孔孟之道，即堯舜禹湯文武周公歷聖一脈相傳之道；立道統者，立於一也。一則中，中則一；即中得一，即一得中；二而一，一而二也。唯中唯一，則不二不三，無有對待，此一不二之絕對體，即爲至善之地。故書曰：「德惟一，動罔不吉；德二三，動罔不凶。」曰「勿貳爾心」。勿貳爾心，即宜一其心也。中庸曰：「天地之道，可一言而盡也，其爲物不二，則其生物不測。」其爲物不二者究爲何物？爲何不二即能生物不測？此最宜仔細參詳。不二即一，一即太極，太極即陰陽，陰陽即道，道生天生地生萬物，道亦生一。故止於至善，即止於道，止於一，止於中也。何謂道？一陰一陽之謂道。何謂一？陰陽未判猶在太極境地之謂一。何謂中？在天爲天地交泰、在人爲喜怒哀樂未發之謂中。交而得泰、發而中節之謂至善，亦即謂和。明乎此，方能了然於「致中和」，即能「天地位焉，萬物育焉」之理。若移之於大學，則可以說：「致至善，天地位焉，萬物育焉；聖功止焉；神化極焉。」是即合天道與人道於一爐，而皆反求諸心而自得之也。由上可知修止之要在求其能止於喜怒哀樂未發之中，與發而皆中節之和，此即爲至善之地。斯中和係賅未發已發言，合其體而言則即爲一也。先天一，後天一；亦即先天道，後天道

；無二無別。故云其爲物不二，而其生物不測。不原其交泰之道，何能有此？最後修止之法。一曰繫心止法：繫心一處，不使放失，一放卽收，使勿散亂，久久自伏；此亦名繫心守竅法。一曰克心止法：起念卽克，有想卽制。此爲克念爲聖，與克己復禮歸仁之功。佛名制心止，遺教經謂：「制心一處，無事莫辨。」吾儒亦謂「以禮制心」，皆克心止法也。一曰靜心止法：清靜其心，使一念不生，生則靜之，務勿動馳。清淨其心，使一塵不染，染則淨之，務無一物。靜則天心自見，淨則一靈獨耀。此爲根本法也。一曰定心止法：心定於一，則心自不動。神守於一，則神自得定。心定神凝，湛然寂照，則玄通妙化，上極於天矣。人當雜念交起、妄想紛飛時，能念念歸一，而至念念歸無，則自得定心。修此法，尤須自念頭起處截去，務使不起不續，則自得無念定。大學曰：「知止而后有定，定而后能靜。」由定而靜，由靜而定，一也。一曰道心止法：此爲去人心以合道心，滅人心以存道心，修道心以正人心，本道心以率人心之大本大根法。亦卽爲天人合一止法。

八、修靜法要

上文曾簡提靜心止法，茲再單提修靜法要。靜者聖人之本，修靜者入聖之門。閑邪存其誠，所以齋戒其心也；寂念息其動，所以虛靜其心也；外物不入於內，所

以清淨其心也；內蒙以養正，所以聖化其心也。蓋心不能有物，心不能有事，心不能有欲，心不能有動；故大學謂：「心有所念慮，則不得其正，有所恐懼，則不得其正；有所好惡，則不得其正；有所憂患，則不得其正。」以斯四者，皆足以動心也。樂記曰：「人生而靜，天之性也；感於物而動，性之欲也。」黃帝陰符經曰：「自然之道靜。」又曰：「至靜之道，律曆所不能契。」天地之道，恆動而恆靜；自一時觀之，無不動也；自永恆觀之，無不靜也。靜爲天道；亦爲人道；爲性道，亦爲聖道。故濂溪倡「主靜以立人極」之說。其言曰：「聖人定之以中正仁義，（自注「聖人之道，仁義中正而已矣」。）而主靜。（自注「無欲，故靜」。）立人極焉！故聖人與天地合其德，日月合其明，四時合其序，鬼神合其吉凶。君子修之，吉；小人悖之，凶。」此盛言主靜立極之功也。戴山并謂「主靜之學爲性學」。余亦常云：「主靜之學爲聖學」。以用聖學，可該身心性命道德事功之全體大用也。人心一靜，無物於內，無思無念，無動無爲，則自可將宇宙天地萬物人我，打成一片，而合爲一體矣。既爲一體，則無不知、無不應、無不通、無不神矣！故曰：「聖人無一事，唯在靜其心。」最後，修靜之法。一曰無欲靜法：人心本靜，其所以動者，欲致之也。欲富貴則爲富貴動其心；欲功名，則爲功名動其心；欲財色，則爲財色動其心；欲壽考，則爲壽考動其心。無所不欲，則無所不動。檢點病痛，全在有欲！及

其無欲，何動心之有？故宋儒有去人欲存天理之教。一曰無念靜法：心之能在思，有思有慮，則念起矣；無思無慮，則念寂矣。聖人修得無欲易，修得無念難。心中無一念，自可契天心。每當念起，宜用覺照法截之，念起即覺，覺之即照，照得即截，截之即無。大易曰：「無思也，無爲也，寂然不動，感而遂通天下之故。」無思無爲，無欲無念，則此心自如日之無翳，鏡之無垢，天之無雲，而靈光普照，運量無窮矣。惟截念之法，上焉者，貴自念頭未起處截；中焉者，貴自念頭剛起處截；下焉者，則徒知自念尾去截；自念尾去截，前念已滅，後念又生，念念相續，有無已時，則截不勝截矣。一曰泯物靜法：人心之所以不靜者，物牽之也，事擾之也，境撓之也。事之與境，均可以物該之。泯心中物，而心不生物，則心中無一物，心不隨物轉而能轉物，則心自靜。泯心中事，而心不生事，則心中無一事，心不隨事轉而能轉事，則心亦自靜。泯心中境，而心不生境，則心中無一境，心不隨境轉而能轉境，則心亦自靜。以物付物，以事付事，以境付境，與我心毫無干涉，則心體自寂然不動矣。一曰泯意靜法：意與念有別，意屬思想與知見，念則無關思想知見。思想與知見，爲人生聖功一大病痛，人心最難降伏者，亦即此意。夫子絕四，曰「毋意、毋必、毋固、毋我」。而以毋意爲頭腦工夫。且必也、固也、我也，皆意爲之也。意泯則一切皆泯，意無則一切皆無。天地萬物，無一莫非唯意所造，意

識不生，則一切是非善惡皆無由生，此大學所以以誠意爲正心之本也。人之知見病，意識病，思想病，聖人亦難去，而況凡夫乎？一曰慎獨靜法，大學誠意工夫，歸之慎獨；中庸亦以慎獨爲教。兩諸謂「君子必慎其獨。」默坐澄心，可以體認天理，亦可契得獨中真消息。中庸并以「君子戒慎乎其所不睹，恐懼乎其所不聞。」爲慎獨下手方法。卽於人所不睹不聞不知而已獨知之地，人所不睹不聞不知而已獨知之時，常存其戒慎恐懼之心，常持其敬畏謹勉之心，以守其獨，而閑其邪，以誠其意，而正其心。則此心自常住於虛極靜篤境地而寂然無動，無感則在真靜境界中，有感則應，應而無不當也，無不通也，無不神也。此爲內聖之吃緊工夫。明道主靜，伊川主敬，謂「涵養須用敬」，久久敬守此心，自然獨存而天理明矣；若放失其心，因物而遷，則獨亡而天理滅矣！戢山主慎獨，其學以慎獨爲宗，認較主敬是進一層工夫，并謂「敬字只是死工夫」遠不如求得獨體而慎存之爲上。倪元坦主慎獨應由先天體認，從太極契入，而徹得中道；於焉而寂則得中，冥則得和；此心自純然一片至善矣。易曰：「成性存存，道義之門。」其所成所存者，全須於此獨中求之。求獨體於未發處，則此獨便自爲「乾坤共合成」矣。其餘道佛兩門中致靜之法與工夫，俯拾皆是，均可參而用之也。

九、修定法要

大學以「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得」等五步工夫，繫於知止之后。定靜安慮得五者，依次數列，謹嚴有序。其意即聖學之要，在知事理當然且復至善之極地，能止而勿遷，則自心有定所而志有定歸，心志一定，即能得靜境，使心不妄動，便得心安之境，自此以下，均係言定靜之功效。就大學內聖外王一貫之旨趣言，其理實爲天經地義而無可非議者。惟若全就心性內養工夫而言，亦即是就煉養心性以期超凡入聖之聖功內景而言，則應由修靜以入定。即是應爲「靜而后能定，定而后能安……」且其「安而后能慮」之慮，亦應作無慮之慮解；此即所謂不慮而知，不思而明者是！與誠者天之道及從容中道之道合。其「慮而后能得」之得，尤應作無得之得解，此即所謂不有而有，無得而得者是！此與不勉而中及不思而得之道合。須知：不知之知，方爲大知；不慮之慮，方爲聖慮。不有之有，方爲大有；無得之得，方爲神得，一無所慮，則無所不慮！一無所得，則無所不得。千古來解家，多祇依文尋義，逐字求解，故始終未能「透出天地外，不落世塵中」也。心安性定，心定神閒；用能「曲肱而枕之，樂自在其中矣」。定於一，且係超動靜之絕對定；於焉靜則內外皆靜，定則內外皆定；不隨物

化，不逐境遷，常惺惺，常寂寂；常寂寂，常惺惺；住混沌中，由內外兩忘，而入於內外雙泯境界中。當此時也，虛靈一耀，即易與先天相接通；因之而一通一切通，一化一切化，一悟一切悟，一得一切得矣。道家修先天道者，多從此處下手。靜中觀萬物，萬物莫不靜，定中觀天地，天地莫不定。是故此心一定，便可與天心相應，并可神人相感！蓋在真定境中，宇宙天地萬物人我，豁然會通，而合爲一體矣。經世治平等帝王事業，直草芥與糞土耳！何足道哉？修道人之所以能渺天子而賤王侯者，即箇中別有天地在也。故孔子曰：「富貴於我如浮雲」。能看開一切，方能放下一切；心不能定於內，而常動於外，則即一微塵，亦看不開，放不下，何況名利死生家國天下之大哉？最後，再爲簡述修定法要。一曰守竅定法：守竅入定法，亦即守一入定法，爲三家治心通法。萬念紛飛，我守其一。妄心散亂，我守其一。制心一竅，外不入內，內不緣外，一念不起，一意不生，即得定境。守竅之功，妙化萬千，惟究守何竅？易得定心，則常因人而異授，隨師而異指，不可一概而論也。一曰制中定法：制中入定法，亦即守中入定法。竅可師隨而指，人身諸竅，莫不可守，中則祇一，不可有二。此在道家丹道派中，謂之竅中竅，又稱聖竅，即遇明師，亦非得其人不傳也。孔子恆稱中庸不可能也，即此之故。此「中」，須於陰陽動交中得之，須自證始知。中庸曰：「君子之道，費而隱。夫婦之愚，可以與知

焉；及其至也，雖聖人亦有所不知焉。夫婦之不肖，可以能行焉；及其至也，雖聖人亦有所不能焉。」又曰：「君子之道，造端乎夫婦；及其至也，察乎天地。」即此中道之傳也。歷代解者，多祇是解字解句而已！因此全係指天地萬物大本大根之道而言，故可由一塵之微，而可至乎天地也。制此一「中」，即可得此心與天地悉皆定之神妙境地。一曰敦艮定法：敦艮入定法，爲儒門特有之定法。大易艮曰：「艮其背，不獲其身。行其庭，不見其人。」註曰：「艮，止也。一陽止於二陰之上；陽自下降，極而止也。」言修行人，當止其所當止，而止亦止，行亦止。靜亦定，動亦定，斯爲常止常定。故曰：「時止則止，時行則行；動靜不失其時，其道光明。」又曰：「艮其止，止其所止。」「君子以思不出其位。」止其所者，止於至善之極地也；故曰不出其位。迄乎上九則曰敦艮吉。註曰：以陽剛居止之極，敦厚於止者也。此訣首守之於下，元陽自生而上升，至其極位而止，再守之於上。陽剛至極，一陽在天，羣陰自伏，定而勿失，自全其純陽至善之境；是故最後曰：「敦艮之吉，以厚終也。」此爲徹始徹終之動靜行止皆定之不二定法。且遠較佛家之四禪九次第定爲殊勝。一曰隨緣定法：隨緣定法，卽隨心定法。亦爲儒家特有之定法。大易隨卦首曰：「隨。元亨，利貞无咎。」又曰：「隨之時義大矣哉！隨者，從也，順也。使心住心位，境住境位，以物付物，以心付心；二六時中，行住坐臥，皆

得定心，故雖隨而實止，雖從而實定。此心自有主宰，則天地悉皆賓，萬物紛紜，萬事雜陳，何能動得分毫。因其來而與之俱來，因其往而與之俱往；上之下之，左之右之，無不宜之。此即孔子所謂「從心所欲而不逾矩」之象也。入萬塵而不染，處萬變而不動，應萬事而不亂，適萬死而不懼，要皆由心中自有主宰，故能隨萬緣而自定也。隨萬緣而定，則自無所住而不安。正中庸所謂：「君子素其位而行，不願乎其外。素富貴行乎富貴，素貧賤行乎貧賤，素夷狄行乎夷狄，素患難行乎患難。君子無入而不自得也。」能無入而不自定，則自能無入而不自得矣。自定者，自定其天地之尊；自得者，自得其天地之大，故能「曲肱而枕之，樂自在其中矣。」此爲孔顏之樂，亦即孔顏之定。宋儒常教人尋孔顏樂處，惟有於此中求之。定法尚多，舉此以略示一二耳。

十、修觀法要

修觀之法，首見諸易。易觀彖曰：「大觀在上，順而巽，中正以觀天下。觀，盥而不薦，有孚顒若。下觀而化也。」繫辭曰：「聖人設卦觀象。」又曰「聖人有以見天下之動，而觀其會通。」伏羲氏之畫卦，即用仰觀俯觀近取遠取而來。此爲儒家最古修觀之要義。道家除用觀法外，尚有存想法、定觀法、道觀法。佛家止觀

法門修觀法，有空觀、假觀、中觀諸法。要不外爲對治此心也。治心散亂用止，治心昏沉用觀。或觀法象，而得了然於萬法歸一，萬象歸一。或觀理數，而得了然於萬理歸一，萬數歸一。或觀此心生滅，而得了然於萬生歸一，萬滅歸一。最後，歸一之一，復歸於無。天地萬物，自虛無中來，仍復歸於虛無中去。觀得了無一物，了無一法，了無一身，了無一心；覓物物不可得，覓法法不可得，覓身身不可得，覓心心不可得。不但想無其想，念無其念，且亦觀無其觀，心無其心。此爲上乘觀心法。坐看雲起時，可得賞境之樂；坐看心起時，則可得賞心之樂。故易兩曰「觀我生」，又曰「觀其生」，生生之機，其中有妙義存焉！提撕此心，觀念頭起處，復觀念頭滅處，觀念念相續，觀念念相生；觀念念遷流，觀念念不住。於焉而用凝神寂照工夫，真心寂守工夫，久久純熟，此心便自漸漸收束，照守雙用，則妄心自然停止，妄念自然不生，內外兩冥，能所俱泯，而入聖定境界，亦即大易中之「寂然不動」境界。此聖定境界，并非死滅境界，故能感而斯應，感而遂通。斯時之心，爲無心之心；故斯時之應，爲無應之應，而斯時之感，爲無感之感。故曰：我一無心，自然通神。此爲由觀我心法即觀自心法，再上一乘而入於無心觀法也。心生境自生，心息念自息。以無心觀萬物，萬物悉歸無矣。最後，再簡舉一二修觀法：一曰觀物法要。人生一世，總在境物中行。不能得觀物之要妙，便將爲物迷，隨物

轉而不能轉物，爲境轉而不能轉境；境亦物也。邵子言觀物法最精要，其皇極經世中觀物篇有曰：「人也者，物之至者也。聖也者，人之至者也。人之至者，謂其能以一心觀萬心，一身觀萬身，一世觀萬世者焉。」又曰：「以天地觀萬物，則萬物爲物，以道觀天地，則天地亦萬物。」邵子之所謂觀，非常人之以目觀，而係以心觀也；非觀之於外，而觀之於內也。返觀觀自心，內觀觀自性；寂觀觀其神，冥觀觀其生；此爲修觀之妙要。堯夫又曰：「夫所以謂之觀物者，非觀之以心也；非觀之以心，而觀之以理也。聖人之所以能一萬物之情者，謂其能反觀也。所以謂之反觀者，不以我觀物也；不以我觀物者，以物觀物之謂也。既能以物觀物，又安有我於其間哉？」無我無物，物我兩冥。天地自運，萬物自生，而我能以無我之心，行於其間，則隨在皆有浴沂風雩詠歸之樂矣。故易曰：「天地之道，貞觀者也。」一曰觀中法要：觀中法要，與守中法要有異；體同而法異，理一而功不同也。於守之中可見本體，於觀之中可見氣象；於守之中可見天地絪縕，於觀之中可見天地生發。一身之生發，則其小焉者矣。陳北溪謂「象山教人終日靜坐以存本心，無用許多辯說勞攘。」余則問恆教人「靜坐以觀本心」。只是存本心，爲聖學初法，必加觀本心工夫，方爲聖學活法。是故羅仲素李延平師弟教人於靜坐時「靜看喜怒哀樂未發之中，未發時作何氣象。」後之儒者多宗之以參究工夫。此觀中法，即觀本心法

與觀天理法。他力主「學問之道無他，但默坐澄心，體認天理而已；若是雖一毫私欲之發，亦退聽矣。」不雜一毫私欲之心，即是本心。延平極崇中庸，尤重實修工夫，并以觀未發之中爲聖學頭腦。曾云：「聖門之傳中庸，其所以開悟後學無餘策矣；然所謂喜怒哀樂未發之中者，又一篇之指要也。若徒記誦而已，則亦奚以爲哉？必也體之於身，實見是理，若顏子之嘆，卓然見其爲一物，而不違乎心目之間也；然後擴充而往，無所不通，則庶乎其可以言中庸矣。」作聖人，非徒在識字明理而已，尤須從工夫鍛鍊上去變化氣質，從氣質變化上去實證體會，方能期其能心與道合、形與神化，而直超聖域也。惟胡居仁對此獨持異議，曾云：「羅仲素李延平教學者靜坐中看喜怒哀樂未發以前氣象，此便差；既是未發，如何看得？只存養便是。」又云：「呂與叔蘇季明求中於喜怒哀樂未發之前，程子非之；朱子以爲卽已發之際，默識其未發之前者卽可；愚謂若求未發之中，看未發氣象，則動靜乖違，反致理勢危急，無從容涵泳意味。」此則爲敬齋於靜坐實證工夫，未到中程境界，故認未發氣象，如何看得？却不知默坐澄心，非觀之以目，而觀之以心，非觀之以心，而觀之以神；用神觀工夫，久久功候到時，層層境界，關關各別，不少氣象，可教你親自體認得到。未發時或未發前，一片清明，則確有一片清明氣象；一片空靈，則確有一片空靈氣象；在靜坐中，當了無一物時，確有了無一物境界；當靈光

獨耀時，確有靈光獨耀境界，當虛室生白時，確有虛室生白境界；當天地萬物人我打成一片渾然一體時，亦確有此一種渾然一體無可分別境界！凡此非功候到，便無能親證；非親證，便無法以言語文字教汝信得實也。譬如吾人坐看雲起時，或坐看日出時，太空中確有雲起時與日出時景象可看；且當雲未起前與日未出前，亦確有一種未起未出前景象可看；一片漆黑；一片光明，便是一片清虛湛澈；空空洞洞一塵莫有，便是空空洞洞一塵莫有。亦即所謂無物之物，無相之相者是！惟未發之中，全須在先天境界中方能體證；此種體證，亦可以說是無體之體，與無證之證；惟有默體默證，自體自證而已。在此有如啞子吃蟠桃，只許自知，而不可言說矣。因儒家中人，十九不重實作工夫，只求認字解句掉文說理；在躬行實踐與氣質心性之變化上，毫不注重，此所以千古來自孟子而後，聖人之所以不世出也？故特於此段，多贅數語，冀能有以挽頹風而敦聖學。一曰觀照法要：觀者觀竅，照者照竅。觀心體時，則照心體；觀神穴時，則照神穴；觀黃中時，則照黃中，觀命府時，則照命府。或先觀而後照，或先照而後觀，或關照同時。或觀照錯行，或雙寂以爲用，或雙修以爲功。至若用照，道家人，恆多用凝神寂照法，與迴光返照法，均爲修證上之要緊工夫。一曰冥觀法要：冥觀法要，爲三家之共法，由神秘主義哲學而產生。凡形而上道體之修證，與形而上哲學之領悟，均須由冥觀法入手。在此儒家多

用冥觀太極法，冥觀無極法；道家多用冥觀黃庭法，冥觀玄關法。人與天合一，人與神合一，心與道合一，心與萬物合一，個人與天地同流，與宇宙同體等等，一切最上乘境界，及不可思議不可言說之神秘境界之成就，也即是三家聖人所標舉之人生最高絕對境界與極限境界，均可用冥觀法修證之。由忘我而至於無我，由無我而至於無物、無念、無境、無心；再進而至於我與物冥，心與境冥，神與道冥；天人同冥，斯爲至極。

十一、修息法要

修息法要，爲三家修行人之共法，而以道家之訣法，爲最多門，且最殊勝。佛家最著之六妙法門所用者，爲一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨等六種息法，初下手又稱調息，調息法亦有多種。道家則胎息法一門，卽有數十種修法之多。儒門修息所通用者，僅數種，餘多取法道佛兩家息法。茲特列舉四法於下：一曰心息默數法：此法亦名數息法，數入不數出，數出不數入。修此法時，心是心，息是息；將心數息，將息收心。數息以使心不外馳，心不散亂，心不昏沉，心不粗暴。此道佛兩家亦多用之爲入門法要。及其至數而無數，無數而數時，斯爲得要。一曰心息雙依法：此在佛家爲隨息法，惟遠不若此之精微；與道家之心息相依法，大同而

小殊。其法心依於息，息依於心；心息雙依，則心息一如。此心流注，亦卽此息流注。進而至於依而不依，不依而依；由心息相依，而至於心息雙泯；心無心相，息無息相，自得無上定境。一曰心息雙止法：此法較心息相依法又進一層。心與息相依而至細定境中，心無動搖，息無出入；心止、息止、脈止、神止，心無其心，息無其息；一切無有，亦無有一。至此，便可入於太上無極定境。一曰心息雙復法：儒門修復工夫，亦猶道家之修返還工夫；道家之七返九還修持法，最爲玄微。心息雙復，係繼上段之心息雙止入於無極定境而來；止而不能復，便入於永恆之寂滅定中矣。大易當剝盡而爲純坤時，陽氣必自生於下，卽所謂一陽來復者是。由止而復，卽復卦之「反復其道，七日來復」之道也。易稱此爲「天行」，卽陰陽消息，盈虛消長，循環往復，極則必反，乃天運自然之象。故又曰：「復其見天地之心乎？」蓋積陰之下，自有「陽復生之象，此卽天地生物無息之氣機。邵子於此有詩曰：「冬至子之半，天心無改移；一陽初動處，萬物未生時。玄酒味方淡，太音聲正希，此言如不信，更請問包羲。」故心息雙止，止不可終止；止極必復，靜極必動，定極必發，否極必泰，此自然之道也。入得止，尙須出得止；入得定，尙須出得定；於大死之後，須得有大生之機，不能得修復訣法，則微陽絕，而復生之氣機亦絕，則失天地生生之意矣。此爲不傳之要妙！

十二、至命法要

儒家命學罕傳，夫子於性與命與天道，均罕言之，自孟子而後，此學或幾乎絕矣！惟儒家非無命學，且其起源甚早；如易說卦傳曰：「窮理盡性以至於命」。卽爲孔門聖學對於性命之一貫心傳。故下章緊接而詳闡之曰：「昔者聖人之作易也，將以順性命之理。是以立天之道，曰陰與陽；立地之道，曰柔與剛；立人之道，曰仁與義。」此卽爲合天道地道人道而一之；窮天地之理，盡人物之性，配天之道，極其功以至於命，方爲聖學之極致。乾卦亦謂「各正性命，保合太和，乃利貞。」良以性命不可離也。故曰：「不至命，聖道不神焉。」後世儒者倡立命之學，袁了凡并以立命篇爲書，卽基於此一立字而來。惟須本諸天道人道地道合而立之，以至於命，方得立命極旨。易曰：「崇法天，卑法地。」老子道德經曰：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」皆爲合天地人三才而貫之之學也。何以貫之？曰以道貫之。此道亦卽堯舜禹湯文武周公孔子聖聖相傳之一貫道統也。立命須先知命，孔子曰：「不知命，無以爲君子也。」孔子又自言「四十而不惑，五十而知天命。」知天命，較知命又深入一層境地。上言窮理盡性至命之功，其中窮理之學，卽知命之學。窮理而知之，知而修之，修而立之，立而聖之。余常言儒家主聖化生命，道

家主神化生命；此立而聖之者，即命立之後，復進而擴充其生命，聖化其生命，而至於與天地同流與宇宙同住者是。經曰：「君子居易以俟命」。「君子行法以俟命」。居易者，居於「聖人所崇德而廣業」之易道中，非朱子所謂平地也。居聖人之道，存聖人之心，修聖人之德，行聖人之法，以俟聖人之命。所謂聖人之命者，即人生最高完成之「聖命」「正命」也。俟命者，俟此人生最高境界之完成，非俟富貴功名也。由「行法以俟命」一語，可知儒家命學，尚有命法存焉！惟其失傳者久矣。夫子於易傳曰：「天地設位，而易行乎其中矣。成性存存，道義之門。」又曰：「乾坤成列，而易立乎其中矣。」且也「生生之謂易」，天地萬物生生不息之理，全備於易。是故居易者，居此行乎其中與立乎其中之易地與生地，故可以俟命，亦可以立命。此爲聖道之權輿也！必如此解，方可廣大盡天地，而性命亦確成乎其中！如祇就字解字，不徹其根源，明其真詮，惑矣！子曰：「易有聖人之道四焉」。「俟命而須居易者，以有聖人之道存焉！再證之以孔子於易傳曰：「是故君子所居而安者，易之序也。」此爲夫子之自道也。易傳又曰：「易簡而天下之理得矣；天下之理得，而成位乎其中矣。」成位乎其中者，成聖人之位於天地之中與易道之中也。守道而居，體道而修，本道而行，因道而化，此爲聖人立其命而可與天地參之極功。由此，更可證吾言之不誣也。宋元明清諸儒，於命學諸鮮有發揮；其靜坐多

取法於禪佛與丹道家，惟修命功，則禪佛門庭，亦難有所得；故此一如懸絲之聖脈，惟有求之於丹道門庭矣。吾人今日而欲昌明儒家之命學，則惟有從易經中下手，捨此便無他途可循。且丹道家之人生哲學與性命哲學之原理原則，及其性功與命功之萬金不換訣法，亦無不胚胎於易經中，而予以發揚光大之，方始構成其獨立之學術思想與工夫鍛鍊之整個體系。惟欲於易道中建立我儒家之命學，與聖功鍊養之道法，非此文所能及，故惟有俟之異日矣；有志參究者，可從大易原文下手，并多做靜參工夫，默而契之，即當有得也。

五 結 語

綜上所述，對於儒家道統聖脈之一貫心傳，與孔門聖功神化之修養心法，作了一個勉可稱爲簡要精微而有系統之敘述。對於羽翼經訓，垂範方來，或不無小有補益。文雖係匆匆急就，然不少處，確能發二千餘年來前人未發之微，抉二千餘年來前人未抉之隱！且其非議先賢處，旨在維護道統，而上繼聖脈，下開來者；即一字一句之辯正，亦無不本諸聖義，復綜條貫，以期無失統緒。夫爲學貴乎能有自得，而不貴得人之得。故孟子曰：「君子深造之以道，欲其自得之也。」又曰：「性與天道，非自得之則不知。」余三十年來，凡求之於四庫一子之先賢典籍而不可得

者，間能於靜坐澄心中無意得之；凡此等得，恆爲獨得，而非共得。自我述之，其所得之是非毀譽，初非所計也。

夫聖人之學，不在博學多識，而在躬行踐履工夫。故論語記：「夫子謂子貢曰：『賜也！汝以予爲多學而識之者歟？非也；予一以貫之。』」曾子謂夫子一貫之道，爲忠恕而已矣；大誤！故水心有「一貫之旨，因子貢而顯明，因曾子而大迷」之論，并非狂說也。夫爲道不在多識前言往行，而貴本心之自覺、自悟、自明。在書本上求道，只是聖學與義理而已！必須在心性上行爲上去篤實修道，須臾不離，以求實證，方爲作聖人之血脈與頭腦工夫所在。故象山謂：「今日學者，講只是解字，更不求血脈。」顏習齋更坦說：「自漢晉泛濫於章句，不知章句所以傳聖人之道，而非聖人之道也。競尚乎清談，不知清談所以闡聖人之道，而非聖人之道也。」吾人今日提倡聖人之道，提倡作聖人，提倡如何作聖人之內養工夫，人或笑爲迂！當今日人類正瘋狂地向外發展，羣相沉溺於「物質世界」「功利世界」「人欲世界」，而不能自拔；聖人事業，早已棄如草芥。吾人却來提倡人生應力求向內發展，應陶融於「精神世界」「道德世界」「人性世界」，以求人生之最高完成！非迂而何？惟富貴功名與帝王事業，絕非人人可自求而即可自成自得者，以其求在外者也，求在人者也。至若聖人事業，則人人皆可自求而即可自成自得者，以其求在內者

也，求在我者也。此則萬世以上如是，萬世以下亦復如是！今當科學技術與物質文明一日千里之際，欲挽救世界人類免於物化獸化，以及自我毀滅之厄運，亦惟有提倡注重身心性命道德修養之聖人事業一着，使人心之所向，能改途易轍，收拾向裏，對身心能有一自覺而至善的安排，并能提持向上，自作主宰，不爲物欲所奴役，不爲機械所驅馳，則捨此別其他途可循矣！

孟子有言曰：「萬物皆備於我」。修聖人事業，其心靈與性靈上，確有「萬物皆備於我」之境界在。且由此而進之，則尚有「天地皆備於我」之境界在。再進而上之，極六合，一時空，復尚有陰符所謂「宇宙在乎手」之「宇宙皆備於我」之境界在。遞轉遞高，至其極也，則我與天地宇宙渾然一體而同流矣！

本文第二重點，即在開示聖修心法與內養工夫一個具體綱領。聖功神化工夫，全在涵養與鍛鍊；只是進學明理，無益也。修聖人之道，多一分涵養與鍛鍊工夫，便多精進一分道；多十分涵養與鍛鍊工夫，便多精進十分道；日積月累而歲不同，期之三年五載，甚有可觀。中間切忌間斷，一日曝之，十日寒之，即修一百年，亦修等於無修也。一日間斷一分工夫，便減一分道，日損月減，不但聖人道氣日消，且道氣久虧之結果，勢必至與凡夫無異，甚且將去禽獸不遠矣。理可頓悟，德須漸修；道可頓明，聖須漸進。禪宗認爲「明心見性，立地成佛。」儒家則認爲明見之

後，成佛則可，成聖則尚未也！聖功神化之事，於明見成佛之後，尙大有事在。是以儒家修聖人之道，於「尊德性」與「道問學」二大綱領，須同條互貴。次宜「於聖學則道頓悟，於聖功則尊漸修」；頓漸二大原則，亦須融爲一爐，同體互用。當頓則頓，當漸則漸；當明心見性時則用頓；當積功累行時則用漸；二者相輔相成，相反相得，無所用其軒輊也。宗門中南頓北漸，各執知見，互爲水火，其所以然者，不能大也。同不同之謂大，通不通之謂化；孟子曰：「大而化之之謂聖」，吾儒聖人之道，在其能大而無極，化而無方；故能乘宇宙而合天地也！由此可證宋元明清諸儒之所以各立門戶各執知見，而又爭執不休，各不相容各不相讓者，要亦不能大也！不能化也！

最後，本文於工夫簡立十二條目，以明聖修之內養體系；俾世之學人，知儒家之靜坐修聖之心法，較之禪佛與丹道派所標舉所建立者，有過之而無不及。宋明以來諸大儒，鮮有不以靜坐自修，復常以靜坐教人者，謂此爲聖人存心養性進學立德修業之門！然其靜坐入聖之方法，則皆不取之於道家，即取之於禪佛；二千餘年來，無人爲儒家樹立一規模與體系，實亦深堪嘆惜者也！惟聖功之道，重在修證，知而不修，與不修等；修而不至者有之矣，未有不修而能至者也！今特以此區區自得，提供有志於聖修、藉免自限於「文字漢境界」者之參證，并願共勉之。

中華民國五十八年九月廿八日至聖先師孔子誕生二千五百一十九週年紀念日文山遯
叟脫稿於石屋。

當代道學權威文山遯叟蕭天石先生主編

中國道家學
術名著秘笈

道·藏·精·華

——千古不傳長生不老秘典·萬世不朽聖功神化奇書。

——自宋以來，空前第一部道藏精華與道家學術名著。

本書爲當代道學權威文山遯叟蕭天石先生所精心審訂主編，所錄不但全爲萬卷道藏中之精華，且尤多自明清以來未收入藏之上乘丹經與孤本佚籍，爲一般學人及藏書家所罕觀者，因能補道藏書之不足。其搜羅之廣博，內容之精湛，版本之名貴，選刊之謹嚴，堪稱四絕。凡所採錄，無不書光片羽，珍俾星鳳；實可稱爲千古來道藏精華之冠冕。查我國道藏書，爲集道家道教及神仙家學術思想大成之唯一文庫，其中丹道派典籍，向爲絕不公開流傳之秘典，以往恆萬金難得一睹！故古哲曾謂：「洞真語錄三千卷，不是神仙不許看。」又謂：「元珠密語金丹註，俱是人間未見書。」其名貴可知矣。凡欲深究道學之玄微，丹鼎之秘奧，及欲從事超凡入聖、超聖入神之聖功修養，却病延年、長生不老之命功修煉，與欲探究「道家別傳」之學的內容及其哲學思想系統者，便不可不人手一編也。本書全十七集，外集二種，共六百餘種，所選錄古本、孤本、鈔本秘籍，共達八百餘種，註釋集解者，則達千有餘家，誠堪稱爲空前未有千古不朽之鉅編。讀本書，等於讀一部縮編道藏。讀本書等於讀盡萬卷丹經。讀本書，方知人類未來確可長生不老的生命哲學之實證。讀本書，方知人生神秘主義哲學之奧蘊。及天人合一與神人合一之修煉方法。讀本書，始知人生確能人人內用可以聖，外用可以王，小之可以增慧開悟，聞一知十，大之可以神化無方，旋轉乾坤知隱顯進退，用舍行藏，無不逍遙自在，上與造物者遊，而與宇宙精神共往來矣。

本社道藏精華全套十七集

- 一、道藏精華本精裝七十三冊（不分售）
- 二、普通本精裝，三十八種，四十三冊。（可分售）
- 三、普及本平裝，新編爲一〇四冊。（可分售）

道藏精華外集

三七二

道海玄微

(再版) 全一巨册
七五〇頁

本書爲蕭天石先生繼主編道藏精華十四集，(現已出至第十七集)及其名著道家養生學概要一書後之又一不朽新著，亦可視爲其近二十年來對發揚新道學之傳道集。其所倡提聖功神化之道法與長生丹法，直溯羲黃老莊，融貫三家，會通百派，而獨標新宗，瀛瀚汪洋，莫可與京！歷代言聖功言神化而至於最上乘大道者，千古來實無第二人。修之直可使人「超天地而獨存」。其中敦煌道書真蹟，及先天道無極門派之道功與睡功訣法，尤爲以往千聖不傳之秘旨(無論任何人，半生盡在床上過，誰人得遇睡中仙)。全書凡六卷，附圖凡六十四幅，共五十餘萬言，七百餘頁。每卷均可獨立成書，既可作爲養生書讀，亦可作爲哲學書與文學書讀，以其文字優美，立意清新，開卷有益。附圖「道門秘傳內經圖真蹟」，卽極爲珍貴。

道藏精華外集

儒釋 合參 道家養生學概要 (五版本)

讀本書等於讀一部縮編道藏 讀本書等於讀全部萬卷丹經

本書爲文山遯叟蕭天石先生之傑著，蕭先生窮究道藏秘典數十年，在大陸時足跡遍名山洞府，訪參道佛名師十數輩，南北兩宗均得的傳，尤多獨得之秘。來臺後，選刊道藏精華一百餘本，所選錄秘笈則達八百餘種之多，尚不及其所收藏秘笈之什一。此次應讀者之要求，特爲撰著斯編，多洩前人之所未洩，發前人之所未發。不但可以之却病強身，養生長壽，且可以之超凡入聖，神化登真。雖名道家養生學概要，實揭三家之上乘秘旨。全書分篇撰述，均極精簡，且多語錄體，淺近顯明，易懂易修。凡已購本社之讀者，實不可不人手一卷，以資參究，卽未購讀本社書之人士，亦不可不藉此以窺究竟也。——所附玄門太極長生功，尤爲青城派不傳秘功。

道德經聖解

再版本 全一巨册
七三五頁

——道為天地之大道。文為千古之奇文——

一、本書超邁前古、橫絕當世，為自韓非、河上公、王弼以來，第一部無上老子解本。
二、本書圓融百家，截斷萬流，揮神來之筆，作神聖之解，獨成一家言，實為希有。
三、本書未讀老子者不可不讀，已讀老子者不可不讀，正在教授老莊哲學與道家中人尤不可不詳參細究。

——本書實可引起老子學術思想界的震撼與突破

「老子聖義闡微」，中卷為附文。下卷為附參文。經文採河上公八十一章法，經考證後，字句與坊間通行本小有出入，可稱為「道德經定本」。每章除註釋考證八十一篇外，主旨重在於全書經文後，分章為之「聖解」，總闡幽微，以張其「聖義」，藉明聖功之所在外，復奠以「參證章旨」一文，以補其神髓之不足！綜計共得「一七五章聖解」，無不言言見諦，直徹天人；圓融百家，截斷眾流。開二千餘年來

未開之道，下二千餘年來，未下之筆！藉能闡千聖不闡之心傳，傳從來不

傳之絕學！凡所開示：玄言密意，一竅一機，無不可破衆生之惑，而啓萬世之迷。全書綱舉目張，體用兼該，融通三家，而合百流，以「道」一以貫之。自宇宙以至人生，不但為玄理派哲學書，且亦為實用主義哲學書；以言道言德、言事物、言虛言玄、言義言理，無不切合於人生實用！以之修道，以之養生，以之盡性，以之經世，以之治平天下，無用不宜。以之變理，無不切合於人生實用！以之修道，以之養生，以之無礙，神用無窮。字字皆藏「活法天機」，而不死於文字章句訓詁義理下也。化育萬物，參贊天地，概能圓融千聖不傳之宇宙玄機；——乾坤原理，宇宙原理，自然原理，無不本神來之筆，以寫天地之遺文，洩理；以及玄牝原理，性命原理，返璞還醇原理，歸根復命原理，清靜定原理，無我無爭原理，用虛與虛用原法，長生久視心法，道化人生與道化世界心法等；無不徹膚見髓，自著心傳；且凡有所指，要皆不求與老子合而自然合也。

道藏精華第七集

(三版精印)

(全集三鉅冊)

明正統道藏版
宋本道藏精華

雲·笈·七·籤

、本書爲「大宋天宮寶藏」主編者張君房先生，窮數十年之精力，自其主修之四千五百餘卷之道藏經中，撮其精要，選輯而成。全藏於眞宗皇帝時奉旨纂修，天禧三年進呈。復攝「雲笈七部之英」，以成是書，於仁宗皇帝時呈供御覽。卷帙既富，徵引尤博。三洞四輔十二部，上自諸子百經之奧蘊，下至方術變化之玄秘，包羅殆盡，或予節錄，或取全書，間存佚籍，撫採秘法，無不爲千古罕見之奇書秘典。今特就明正統道藏版影刊問世，俾昔之祇供皇帝御覽之秘書，今日人人得而參究修持之也。

二、讀者擁有一部雲笈七籤，卽等於有一部縮編道藏；且可省却不少時間與精力。無法購存道藏或一覽道藏究竟之學人修士，對此確爲一千載難得之因緣，故切不可以等閒事等閒書視之也。

三、本書全一百二十二卷，共分：道德部 混元混洞開闢劫運部 道教本始部 道教經法傳授部 經教相承部 三洞經教部 天地部 日月星辰部 十洲三島部 洞天福地部 二十八治部 稟生受命部 雜修攝生部 齋戒部 七籤雜法部 存思部 秘要訣法部 魂神部 諸家氣法部 金丹訣法部 (內丹外丹) 方藥部 符圖部 庚申部 尸解部 諸眞學要部 讚頌部 紀傳部 道教靈驗部等。

四、總之，雲笈七籤一書，乃係集「宋本道藏經」之精英，玄妙博雅，廣大精微；小可以養生盡年，大可以入聖通神。既非純屬宗教之教典，亦非純屬仙學之丹經。舉凡天道、地道、人道，以及神道與仙道，無所不包，無所不賅。凡要尋求道家仙學的眞訣實法，與長生不老以及超凡入聖的不二途徑，均不可不人手一部。

禪宗叢書

雍正御選語錄（全四冊）

禪宗諸經語錄，與道門丹經同為千古不朽奇書，如傳燈錄、人天眼目、五燈會元、指月錄、御選語錄等，久為宗門視為參究聖典，其中尤以御選語錄為上舉羣書之冠。雍正不但為近代不世之帝才，且亦為宗門中特出之伯匠；參悟行證，迥出常流。凡有志於參證禪宗、研修禪學、或事禪淨雙修、或欲圓融金丹大道與拈花妙旨及透關工法者，均應從此中切入，全書共二千三百餘面，新增禪宗心法一篇尤為希世絕響！

心燈錄 雍正嚴禁流通秘典

禪宗為教外別傳，漢月藏派唯一寶典心燈錄一書，則為教外別傳之別傳。漢月一宗，首標唯我獨尊之旨，輔以○圓相之玄奧為極則，立我為禪，予人有法，即修即成，即證即得。為留心禪宗與禪學者所不可不讀之秘典，正統派則視此為左道旁門邪法。實則左道亦道也，旁門亦門也，邪法亦法也。以往萬金不洩，千聖不傳者，今則於此盡洩之傳之矣。

周易禪解

易、耦益大師不朽巨著

——欲會通周易與禪宗心法與神髓者，不可不人手一冊。

禪宗心法

蕭天石著

——特輯：六祖壇經心法與禪海十珍（精寫本）

以享「道學權威」盛譽數十年於海內外之道家宗匠，而撰「禪宗心法」，並指點「六祖壇經」心法，白能「獨具一隻眼，突破萬千關」！而震撼禪林也。其附輯之「禪海十珍」，尤為神品，實不可不人手一篇也。

密宗叢書

三七六

密宗聖典大乘要道密集

元、發思巴上師著

孤本秘笈密教通關

阿闍黎密林述

初版新書大藏秘要

唐、天竺三藏金剛智譯
沙門元度輯錄

大圓滿禪定休息清靜車解

椎擊三要訣勝法解合刊

恆河大手印直講

涅槃道大手印瑜伽法要釋

明行道六成就法

大乘要道密集簡介

查佛教秘密一宗，有關瑜伽咒聲與觀想部份，在唐初傳入中國後，至明代流傳到日本，成為東密一支。而有關於身成就之瑜珈部份，却於唐初傳入西藏，是為藏密一支。又在元朝由忽必烈大帝之聖師發思巴傳入中國，撮取大乘奧秘修法，廣為宏化，並曾輯有大乘道密集一書為教本，歷明清兩代以迄於今，均尊為密宗聖典。凡有關於身成就，以及修身修心性法門之秘要，無不鉤玄提要，了然無遺。實可稱為集大成之深密法之大成，而為密宗中修行人之無上要籍。故時歷四朝，人經億萬，甚為盛行。而此希世聖典，萬世不朽奇書。迄乎近世，漢藏學術溝通，學習密宗修法，以期及身成就者，甚為盛行。而此希世聖典，則自元以來，仍被私家廢藏者，視同天書，守為至寶，不肯輕易示人。

文山遯叟蕭天石先生暢銷名著簡表

世界偉人成功秘訣之分析(廿七版)

道海玄微(再版)

道家養生學概要(五版)

禪宗心法(三版)

人生內聖修養心法

世界名將治兵語錄(四版)

道德經聖解(再版)

大學中庸貫義(三版)

孫子戰爭論(四版)

